

Å lære å leve og mestre livet uten bruk av rusmidler

Rusavhengiges erfaringer med Anonyme Narkomanes tolvtrinnsprogram

Cathrine Christiansen



Masteroppgave i Spesialpedagogikk
Det utdanningsvitenskapelige fakultet

UNIVERSITETET I OSLO

Vår 2009

Sammendrag

Tittel

Å lære å leve og mestre livet uten bruk av rusmidler

Bakgrunn og formål

Bakgrunnen for mitt valg av tema er at jeg jobber med unge rusavhengige som er i behandling for sitt problem. Rusavhengighet kan som kjent være et hinder for læring, mestring og livskvalitet, og min erfaring er at det ikke alltid er nok for denne gruppen med tilretteleggelse i skole eller jobb. Mange av de som kommer i behandling er ressurssterke, men mestrer allikevel ikke livet sitt. Den tiden de er i behandling har de mennesker og et apparat rundt seg som kan ivareta deres læring og utvikling og hjelpe dem til økt mestring og livskvalitet. Etter behandling skal de rusavhengige igjen ut i samfunnet som studenter eller arbeidstakere og forhåpentligvis mestre livet sitt. Men læring som er begrenset av tid kan også ha begrenset verdi. Det er heller ikke slik at alle rusavhengige får muligheten til behandling. Mange venter på behandlingsplass og mange får kanskje aldri sjansen. Anonyme Narkomane (NA) er en selvhjelpsgruppe tilgjengelig for alle som har et ønske om å slutte å bruke rusmidler. Formålet med dette prosjektet er å få et innblikk i rusavhengiges egne erfaringer med å bruke Anonyme Narkomanes tolvtrinnsprogram for å lære og leve og mestre livet uten bruk av rusmidler.

Problemstilling og forskningsspørsmål

På hvilke måter kan Anonyme Narkomanes tolvtrinnsprogram fremme læring, mestring og livsskvalitet for rusavhengige?

Problemstillingen er utdypet gjennom to forskningsspørsmål:

1. Hvilken betydning har det å lære å kjenne seg selv og sin rusavhengighet for å kunne leve og mestre et liv uten rusmidler?
2. Hvordan fremmer tolvtrinnsprogrammet ansvar for egen læring?

Metode

For å få frem rusavhengiges egne erfaringer med hvordan tolvtrinnsprogrammet kan fremme læring, mestring og livskvalitet har jeg her i undersøkelsen benyttet kvalitativt forskningsintervju som metode.

Resultater

Informantene har beskrevet fellesskapet i Anonyme Narkomane som vesentlig og tiltrekkende for å bruke programmet. De får et håp om at det er mulig å leve og mestre livet uten rusmidler, ved å se og høre andre i sammen situasjon som har funnet en ny måte å leve på. På møtene kan de dele med andre om sine problemer og det følelsesmessige kaoset som rusmidlene har forårsaket i livet deres. De lærer å kjenne seg selv, sin avhengighet og nye måter å leve og mestre livet på gjennom å jobbe med trinnene, sponsorskap, service og ved å delta på møter. Verktøyene og løsningene blir presentert gjennom andre rusavhengige som har gått veien før dem. De lærer å ta ansvar for eget liv, egen tilfriskning og andre måter å håndtere vanskelige situasjoner og følelser på ved å først innrømme at man er maktesløs overfor rusmidler og at man ikke lenger mestrer livet. Dette åpner døren for en mulighet til tilfriskning eller bevegelse fra sykdom mot sunnhet. Gjennom å gi budskapet om sin egen tilfriskning videre til nykommere som kommer på møter i Anonyme Narkomane, vedlikeholder de selv sin nye måte å leve livet på og minsker på den måten sjansen for å vende tilbake til gamle mønster og rusmisbruk som har forårsaket mye smerte og følelsesmessig kaos.

Forord

Arbeidet med masteroppgaven har vært en utfordrende og lærerik prosess. Jeg vil først av alt få takke min veileder Reidun Tangen for hennes kunnskapsrikhet og enestående evner til å veilede meg i min prosess med å skrive oppgaven ved å oppmuntre meg og styrke troen på mine egne ressurser.

Så en stor takk til informantene som ærlig og åpent har delt med meg sine personlige erfaringer med tolvtrinnsprogrammet. Uten dere hadde aldri denne oppgaven blitt til. Tusen takk for tilliten som dere har vist meg.

Jeg vil også få takke mine foreldre som har stilt opp med å passe mine barn slik at jeg har fått muligheten til å fullføre oppgaven. Og en stor takk til mine elskede barn Sonika og Siam for deres tålmodighet med meg under denne prosessen.

Tilslutt vil jeg rette en stor takk til Leif Harald som har betydd mye for meg. Han veiledet meg i min egen reise i livet og lærte meg at;

”Det kommer ikke an på hvordan jeg har det, men hvordan jeg tar det”

Oslo mai 2009.

Cathrine Christiansen

Innhold

SAMMENDRAG	2
TITTEL	2
BAKGRUNN OG FORMÅL	2
PROBLEMSTILLING OG FORSKNINGSPØRSMÅL	2
METODE	3
RESULTATER	3
FORORD	4
INNHold	5
1. INNLEDNING	9
1.1 VALG AV TEMA	9
1.2 RUSAVHENGIGHET, ET INDIVID - OG SAMFUNNSPROBLEM	9
1.3 PROBLEMSTILLING	11
1.4 OPPBYGGING AV OPPGAVEN	11
2. TEORETISKE PERSPEKTIVER OG TIDLIGERE FORSKNING	12
2.1 BEGREPET RUSAVHENGIGHET	12
2.1.1 Verdens helseorganisasjons (WHO) definisjon av rusavhengighet	12
2.1.2 Anonyme Narkomanes definisjon av rusavhengighet.....	13
2.2 NASJONAL PLAN FOR SELVHJELP	13
2.3 ANONYME NARKOMANES TOLVTRINNSPROGRAM	14
2.3.1 Anonyme Narkomane i et historisk perspektiv	14
2.3.2 Hva er Anonyme Narkomanes tolvtrinnsprogram	15
2.3.3 De tolv trinn	17

2.3.4	<i>Møtene i Anonyme Narkomane</i>	22
2.3.5	<i>Sponsorskap</i>	23
2.3.6	<i>Service</i>	24
2.4	TIDLIGERE FORSKNING	24
2.5	LÆRING I ET TEORETISK PERSPEKTIV	25
2.5.1	<i>Sosiokulturell læringsteori og språkets betydning</i>	26
2.5.2	<i>Lave og Wengers begrep "situert læring"</i>	28
2.6	LIVSKVALITET	29
2.6.1	<i>Livskvalitet og rusavhengighet</i>	31
2.7	MESTRING I ET TEORETISK PERSPEKTIV	31
2.7.1	<i>Self – efficacy / mestringstillit</i>	32
2.7.2	<i>Opplevelse av sammenheng</i>	33
3.	METODE	35
3.1	BAKGRUNN FOR VALG AV METODE	35
3.2	VITENSKAPSTEORETISK TILNÆRMING	36
3.2.1	<i>Fenomenologisk tilnærming</i>	36
3.2.2	<i>Forforståelse</i>	37
3.3	STUDIENS RELEVANS OG BETYDNING	38
3.4	DATAINNSAMLING	39
3.4.1	<i>Utvalg og rekruttering</i>	39
3.4.2	<i>Utarbeidelse og bruk av intervjuguide</i>	41
3.4.3	<i>Prøveintervjuet</i>	41
3.4.4	<i>Gjennomføringen av intervjuene</i>	43
3.4.5	<i>Samtaleprosessen</i>	45

3.5	ANALYSEMETODE	46
3.6	ETISKE HENSYN	49
3.6.1	<i>Informasjon og samtykkeerklæring</i>	<i>50</i>
3.6.2	<i>Godkjenning av studien.....</i>	<i>50</i>
3.7	VALIDITET OG TROVERDIGHET	50
4.	PRESENTASJON OG DRØFTING AV FUNN	53
4.1	FEM INDIVIDUELLE HISTORIER OG ERFARINGER MED PROGRAMMET	53
4.1.1	<i>"Det usynlige ensomme løvetann barnet finner fellesskap og trygghet i seg selv"</i>	<i>53</i>
4.1.2	<i>"Jakten på identitet, tilhørighet og et godt selvilde"</i>	<i>55</i>
4.1.3	<i>"Utvendig vellykket, men innvendig kaos"</i>	<i>56</i>
4.1.4	<i>"På jakt etter frihet og den gode følelsen"</i>	<i>57</i>
4.1.5	<i>"Rustningen som faller" – Veien tilbake til seg selv.....</i>	<i>58</i>
4.2	KONSEKVENSER AV RUSMISBRUKET	59
4.3	INFORMANTENES FØRSTE KONTAKT MED PROGRAMMET	61
4.3.1	<i>I kontakt med programmet gjennom helsepersonell</i>	<i>62</i>
4.3.2	<i>I kontakt med programmet gjennom eget nettverk.....</i>	<i>62</i>
4.3.3	<i>Det første møtet.....</i>	<i>63</i>
4.4	DE TOLV TRINN	64
4.4.1	<i>Trinn 1-3</i>	<i>65</i>
4.4.2	<i>Trinn 4-5</i>	<i>68</i>
4.4.3	<i>Trinn 6-7</i>	<i>70</i>
4.4.4	<i>Trinn 8-9</i>	<i>72</i>
4.4.5	<i>Trinn 10.....</i>	<i>74</i>
4.4.6	<i>Trinn 11.....</i>	<i>75</i>

4.4.7	Trinn 12.....	76
4.5	OPPSUMMERENDE DRØFTING AV DE TOLV TRINN I ET MESTRINGSPERSPEKTIV	77
4.6	LÆRINGS OG MESTRINGS ERFARINGER GJENNOM Å GJØRE SERVICE I ANONYME NARKOMANE80	
4.7	LÆRINGS OG MESTRINGS ERFARINGER GJENNOM MØTEVIRKSOMHET I ANONYME NARKOMANE83	
4.8	LÆRINGS OG MESTRINGS ERFARINGER GJENNOM SPONSORSKAP	85
5.	KONKLUSJON	87
5.1	ANONYME NARKOMANES TOLVTRINNSPROGRAM, EN ARENA FOR LÆRING, MESTRING OG ØKT LIVSKVALITET?	87
5.2	EVENTUELLE FORBEDRINGSMULIGHETER I TOLVTRINSSPROGRAMMET	89
	KILDELISTE	91
	VEDLEGG	96
	VEDLEGG 1.....	97
	VEDLEGG 2.....	101
	VEDLEGG 3.....	102
	VEDLEGG 4.....	105

1. Innledning

Jeg vil i dette kapitlet gi en presentasjon av bakgrunnen for valg av tema. Jeg vil deretter ta for meg rusavhengighet som et individ og samfunnsproblem. Videre følger problemstillingen og en oversikt over oppgavens oppbygning.

1.1 Valg av tema

Rusproblematikk og behandling av rusavhengige er et stadig tilbakevendende tema i samfunnsdebatten, samtidig som medisinerings av rusavhengige er et aktuelt tema for håndtering av problemet. Rusavhengiges egne erfaringer med at det er mulig å leve et verdig liv uten rusmidler og på hvilke måter det er mulig å få dette til, er temaet for denne oppgaven. Jeg vil undersøke på hvilke måter et eksisterende selvhjelpsprogram kan fremme læring, mestring og livskvalitet hos rusavhengige som ønsker å leve et liv uten bruk av rusmidler. Ved å undersøke rusavhengiges egne erfaringer med andre løsninger enn medisinerings for å leve et fullverdig liv, kan forhåpentligvis masteroppgaven gi nyttig kunnskap og virke inspirerende.

1.2 Rusavhengighet. Et individ - og samfunnsproblem

Det å være rusavhengig medfører store lidelser både for den rusavhengige selv og for de pårørende. En side ved det å være avhengig er en manglende evne til å takle livet på livets vilkår. I avhengigheten mistes evnen til å mestre livet og den rusavhengige påfører seg selv blant annet skam, skyldfølelse, desperasjon, isolasjon, depresjon og frustrasjon over handlinger utført kun for å fortsette å bruke rusmidler. (Anonyme Narkomane, 2001). Følelseslivet blir et uoversiktlig landskap og benektelsen av å ha et problem med rusmidler er sterk. "Vi rettferdiggjorde og forenklet de tingene som vi gjorde for å ikke bli syke eller gale. Vi overså de gangene når livet så ut til å være et mareritt. Vi unngikk virkeligheten av vår avhengighet. Høyere mentale og

følelsesmessige funksjoner, slik som samvittighet og muligheten til å elske, ble sterkt påvirket av vår rusmiddelbruk” (Anonyme Narkomane, 2001, s. 4-5). De pårørende rundt den rusavhengige står maktesløse på utsiden og ser at den de bryr seg om sakte men sikkert mister seg selv. Familien lider ofte følelsesmessig og forsømmelse og vold settes ofte i forbindelse med rusmisbruk. Rus gjør det vanskelig å opprettholde vanlige relasjoner og rusmisbruk gir ofte utslag i tap av relasjoner på grunn av separasjon eller at man må bli fulgt opp av barneverstjenesten (Dalay & Marlatt, 2007). Den rusavhengige forårsaker mye smerte for de pårørende ved rettferdiggjøring og egoistiske handlinger som utføres for å kunne fortsette sitt eget misbruk. ” Vi satte rusbruken foran velferden til våre familier, våre koner, våre ektemenn og våre barn. Vi måtte ha rusmidler for en hver pris. Vi gjorde mange mennesker stor skade, men mest av alt skadet vi oss selv” (Anonyme Narkomane, 2001, s.13). Følelsesmessige skadevirkninger forbundet med rusavhengighet er depresjon, angst, sinne, aggresjon, selvmordstanker, selvskading, dårlig selvbilde og følelser av skyld og skam (Dalay & Marlatt, 2007). Samfunnet som helhet lider også av rusavhengighet på flere områder. Mange av de innsatte i norske fengsler er rusavhengige og har gjort kriminelle forhold for å finansiere sitt eget forbruk. Dette skaper økonomiske konsekvenser både for den som blir rammet av den kriminelle handlingen og for samfunnet gjennom utgifter som følge av fengselsstraff etc. Store utgifter innen helse er også en annen samfunnskonsekvens av den enkeltes rusmisbruk. Dette omfatter både helsemessige utgifter knyttet til skader som en konsekvens av rusmisbruket og behandlingsplasser for å kunne tilfriskne som følge av rusavhengighet (Ibid). Rusavhengige dør dessverre også pga sin avhengighet og mange familier mister sine kjære. Allikevel, den følelsesmessige smerten som rusavhengighet forårsaker både for den rusavhengige selv og de pårørende rundt, kan aldri måles i penger og er et stort smertelandskap for alle involverte. Men det finnes en vei ut av dette landskapet. Mange rusavhengige tilfriskner gjennom å bruke et enkelt åndelig – ikke religiøst program, kjent som Anonyme Narkomane (NA).

1.3 Problemstilling

Jeg har med bakgrunn i de forhold som er skissert ovenfor formulert følgende problemstilling for prosjektet:

På hvilke måter kan Anonyme Narkomanes tolvtrinnsprogram fremme læring, mestring og livskvalitet for rusavhengige?

Problemstillingen er utdypet gjennom to forskningsspørsmål:

- Hvilken betydning har det å lære å kjenne seg selv og sin rusavhengighet for å kunne leve og mestre et liv uten rusmidler?
- Hvordan fremmer tolvtrinnsprogrammet å ta ansvar for eget liv?

1.4 Oppbygging av oppgaven

I kapittel 1 har jeg presentert bakgrunn og problemstilling for oppgaven.

Kapittel 2 omhandler kort begrepet rusavhengighet, tidligere forskning på området, og læring, mestring og livskvalitet som teoretiske perspektiv. Jeg tar også i dette kapittelet for meg Nasjonal plan for selvhjelp og Anonyme Narkomanes tolvtrinnsprogram.

I kapittel 3 begrunner jeg valg av metode og beskriver gjennomføringen av datainnsamling og analyse. Validitet og troverdighet i forskningsprosessen og etiske hensyn er også behandlet i dette kapittelet.

I kapittel 4 presenteres og drøftes funn fra intervjuene opp mot aktuell teori og empiri.

I Kapittel 5 oppsummeres oppgavens resultater med utgangspunkt i problemstillingen og de aktuelle forskningsspørsmålene.

2. Teoretiske perspektiver og tidligere forskning

Rusavhengighet er et gjennomgripende livsproblem og behovet for behandling og oppfølging som følge av dette kan være stort i et livsløpsperspektiv for den enkelte (Vederhus, Kristensen, Tveit & Clausen, 2008). Selv om det offentlige behandlingstilbudet i Norge er relativt godt utbygd, har det allikevel sine begrensinger i forhold til økonomiske rammebetingelser, ventetid på plass og manglende oppfølging etter endt behandling som fort kan resultere i tilbakefall. Rusavhengighet er ikke noe man blir ”frisk” fra etter et kortere eller lengre opphold i behandling, men er en sykdom man må lære å leve med i et livsløpsperspektiv (Ibid). Jeg vil i dette kapittelet først gjøre rede for begrepet rusavhengighet. Jeg vil deretter ta for meg Nasjonal plan for selvhjelp før jeg gjør rede for Anonyme Narkomanes tolvtrinnsprogram og hva tidligere forskning sier om tolvtrinnsprogrammet. Til slutt i dette kapittelet vil jeg ta for meg læring, mestring og livskvalitet i et teoretisk perspektiv.

2.1 Begrepet rusavhengighet

2.1.1 Verdens helseorganisasjons (WHO) definisjon av rusavhengighet

Rusavhengighet er en klinisk diagnose som stilles når de vanskelighetene en får ved problematisk bruk av en substans oppfyller bestemte kriterier innenfor diagnosesystemet ICD-10 ”Den internasjonale statistiske klassifikasjonen av sykdommer og beslektede helseproblemer” utgitt av Verdens helseorganisasjon (Dalay & Marlatt, 2007). Rusavhengighet diagnostiseres når tre eller flere av følgende kriterier oppfylles;

- man må ha mer for å oppnå samme effekt (toleransen for rusmidler økes, man tåler ikke så mye som før (toleransen for rusmidler reduseres),

- man får abstinenssymptomer ved stopp eller nedsatt bruk av rusmidler,
- man fortsetter å bruke for å unngå å bli syk, man har vanskeligheter for å redusere eller kontrollere forbruket,
- man mister kontrollen over hvor mye og hvor ofte man ruser seg,
- en stor del av tiden går med på å bruke eller å skaffe rusmidler,
- forbruket gir problemer sosialt, i fritiden eller på jobb
- man fortsetter å bruke på tross av de negative konsekvensene det medfører (Ibid).

2.1.2 Anonyme Narkomanes definisjon av rusavhengighet

“Hvem er en rusavhengig? De fleste av oss behøver ikke tenke to ganger på dette spørsmålet. VI VET! Hele vårt liv og tenkning dreide seg om rusmidler i en eller annen form. Å få tak i, bruke og finne måter og midler til å skaffe mer. Vi levde for å bruke og brukte for å leve. Helt enkelt, en rusavhengig er en mann eller kvinne hvis liv er kontrollert av rusmidler. Vi er mennesker i grepet på en vedvarende og progressiv sykdom som alltid ender på samme måte: fengsler, institusjoner og død” (Anonyme Narkomane, 2001, s. 3).

2.2 Nasjonal plan for selvhjelp

Nasjonal plan for selvhjelp ble utarbeidet av Norsk Selvhjelpsforum og med bidrag fra ulike eksterne bidragsytere etter oppdrag av Sosial og Helsedepartementet med formål om å styrke selvhjelpsarbeidet, få selvhjelpsprinsippet kjent og brukt, og å gjøre det mer tilgjengelig på psykisk helsefelt. Sosial og Helsedirektoratet er gitt i oppgave å iverksette planen (Norsk selvhjelpsforum , 2004).

Begrepet selvhjelp er for mange synonymt med selvhjelpsgrupper og i Nasjonal plan for selvhjelp utarbeidet av Norsk selvhjelpsforum (2004) blir selvhjelp definert som ”å ta tak i egne muligheter, finne fram til egne ressurser, ta ansvar for livet sitt og selv styre det i den retning en ønsker. Selvhjelp er å sette i gang en prosess, fra passiv mottaker til aktiv deltaker i eget liv” (Norsk selvhjelpsforum, 2004, s. 7). Det er en prosess som kan gjøre den enkelte i stand til å identifisere og artikulere sitt eget problem, og med det skapes grunnlaget for å bedre egen livssituasjon. Selvhjelp er rettet inn mot egen mestring og grunnsprinsippene i selvhjelp er selvstendighet og evne til å mestre eget liv for å øke livskvaliteten til den enkelte, og øke muligheten til å kunne delta i samfunnet (Norsk selvhjelpsforum, 2004). Gruppedeltakelse i selvhjelpsgrupper gir deltakerne større mulighet til å forstå seg selv. Gjensidighet og fellesskap som er de bærende elementene i selvhjelpsgrupper gjør at det blir lettere å akseptere seg selv, og det å bli sett og hørt i vanskelige perioder i livet skaper en trygghet for deltagerne. Anonyme Alkoholikere som ble etablert i 1935 var den første organisasjonen som bevisst brukte prinsippene om selvhjelp og egen mestring (Ibid).

2.3 Anonyme Narkomanes tolvtrinnsprogram

2.3.1 Anonyme Narkomane i et historisk perspektiv

Anonyme Narkomanes (NA) tolvtrinnsprogram er et program tilpasset fra Anonyme Alkoholikere (AA) som oppstod i 1935, ved at en alkoholiker møtte en annen for å få hjelp til å håndtere sin alkoholisme. Erfaringene som de første pionerene gjorde seg ved å bli fri for alkoholismen ble nedfelt i de ”tolv trinn” og ble betraktet som et forslag til et program for å gjenvinne helsen. (Anonyme Alkoholikere, 1991).

Gjennom å møte andre alkoholikere og å jobbe med de tolv trinnene kan alkoholikeren overvinne sin tilstand og bli et fritt og lykkelig menneske. I 1939 kom boken Anonyme Alkoholikere ut. I denne boken samlet pionerene sammen sine erfaringer og et budskap om et program for tilfriskning (Ibid). Boken fikk gode anmeldelser og budskapet nådde ut til flere og flere. Gode resultater og talsmenn

innen medisin og presse gjorde også sitt til anerkjennelse av Anonyme Alkoholikere. Fra den spede start i 1935 hvor en alkoholikere møtte en annen og Anonyme Alkoholikere dannes, vokser fellesskapet seg til en verdensomspennende bevegelse (Ibid). Anonyme alkoholikere er en selvhjelpsgruppe man kan oppsøke uavhengig av tiltak i det offentlige systemet og bevegelsen har fått stor internasjonal utbredelse hvor det på verdensbasis er registrert over 114 000 grupper med medlemstall på over to millioner (Vederhus, et al., 2008). Programmet er senere blitt adoptert av flere selvhjelpsgrupper hvorav blant annet Anonyme Narkomane er et av de mest kjente (Ibid).

Anonyme Narkomane (NA) ble dannet i USA i juli 1953 hvor det første NA møte ble avholdt i Sør-California (Anonyme Narkomane 2001). De første årene var det en del problemer i oppstarten av fellesskapet og 1959 er året hvor NA gjenfødtes (Narcotics Anonymous, 1998). I mange år vokste fellesskapet sakte og spredte seg først fra de første møtene i Los Angeles California, til andre større byer i Nord- Amerika, samt til Australia på begynnelsen av syttitallet (NaNorge, 2009). Anonyme Narkomane publiserte sin egen bok "Basic Text" i 1983, og siden har fellesskapet vokst svært raskt. De tre neste årene etter utgivelsen ble antall grupper nesten tredoblet. Anonyme Narkomane er i dag relativt godt utbredt og er etablert i det vestlige Europa, New Zealand, Australia og Amerika, og nye grupper og NA fellesskapet finnes i dag i Afrika, Midtøsten, Øst-Europa, Øst-Asia og på det indiske kontinentet (Ibid). Anonyme Narkomane ble etablert i Norge i 1988 (Fekjær, 2004) og i mai 2009 er det oppført ca 85 møter rundt omkring i Norge (NaNorge ,2009).

2.3.2 Hva er Anonyme Narkomanes tolvtrinnsprogram

Anonyme Narkomane er en selvhjelpsgruppe, et fellesskap eller forening av kvinner og menn som møtes jevnlig for å hjelpe hverandre til å holde seg rusfri. Det er et program med total avholdenhet fra alle rusmidler hvor rusavhengige lærer gjennom hverandres erfaringer å leve og mestre livet uten bruk av rusmidler (Anonyme

Narkomane, 2001) Møtene ledes av medlemmene selv og den enkelte deltar ved å dele sine erfaringer med rusproblemet (Vederhus et al. 2008). Fellesskapet er ikke knyttet til noen andre organisasjoner og er selvstyrt gjennom de rusavhengige selv. Dette skjer ved at medlemmene gjør tjeneste eller service i fellesskapet. Det er ingen medlemsavgifter, gebyrer og avgifter av noe slag. NA er helt selvforsørget gjennom frivillige bidrag fra medlemmene (Anonyme Narkomane, 2001). Fellesskapet er ikke forbundet med noen religiøs eller politisk gruppe, og hvem som helst kan slutte seg til det uansett alder, rase, seksuell legning, livssyn, religion eller mangel på religion. Den eneste betingelsen for et medlemskap er et ønske om å slutte å bruke og de tolv trinnene er positive løsningsorienterte redskaper som gjør tilfriskningen mulig (Ibid). De tolvtrinn er kjernen i Anonyme Narkomanes tolvtrinnsprogram og er ment å praktiseres som en måte å leve livet på og som gjør tilfriskning mulig (Ibid). De består blant annet i å innrømme at man har et problem, søke hjelp, foreta en selvransakelse, gjøre opp for seg der man har påført andre skade, og gi løsningen videre til andre rusavhengige som lider (Vederhus et al., 2008). Om konseptet avhengighet bruker Anonyme Narkomane et erfaringsorientert sykdomsbegrep, men oppfatter ikke sin bruk av ”sykdomsbegrepet” på en medisinsk eller terapeutisk måte og prøver heller ikke å overbevise andre om dette synspunktet (NaNorge, 2009). Bruken av begrepet sykdom kan ses på som et hjelpemiddel til å bedre selvilde da handlingene som er gjort i avhengighet ses som et resultat av at man har en sykdom (Fekjær, 2004). NA tror på at deres eneste virke skal være å gi rusavhengige en plattform hvor de kan dele sin tilfriskning med hverandre. NA vil verken motarbeide eller støtte noen annens organisasjons metode eller filosofi, men dette betyr ikke at Anonyme Narkomane mener at det ikke finnes andre gode eller brukbare organisasjoner (NaNorge, 2009). Som allerede nevnt er de tolv trinnene kjernen i Anonyme Narkomanes tolvtrinnsprogram og jeg vil i avsnittet nedenfor redegjøre for disse.

2.3.3 De tolv trinn

De tolv trinnene er løsningen til tilfriskning og handler om å bli kjent med seg selv, sin avhengighet, sine mønstre, sine positive og negative egenskaper, hvordan man har handlet på sine karakterfeil og hvordan man kan gjøre det annerledes. Trinnene er ment å praktiseres som en måte å leve livet på og som gjør tilfriskning mulig (Anonyme Narkomane, 2001). Gjennom trinnene lærer den rusavhengige seg hvordan han eller henne kan kvitte seg med gamle mønstre og karakterfeil som har opprettholdt avhengigheten og forårsaket mye smerte og lidelse. Den rusavhengige jobber med trinnene ved å bruke en trinnguide som inneholder mange spørsmål knyttet til hvert trinn og som skal besvares skriftlig. Når man har gjort dette skal hvert trinn deles med den personen man ha valgt som sin sponsor. Jeg vil nedenfor presentere de tolv trinnene.

Trinn 1: ”Vi innrømmet at vi var maktesløse overfor vår avhengighet, og at våre liv var blitt umulig å mestre” (Anonyme Narkomane 2001, s.17).

Ved å innrømme maktesløshet overfor rusmidler og manglende evne til å mestre egne liv, åpnes døren til tilfriskning. Denne innrømmelsen er det den rusavhengige som må gjøre selv. Det er ingen andre som kan overbevise den rusavhengige om dette. Ved å slutte å rettferdiggjøre sitt eget misbruk åpnes muligheten til å slutte å bruke rusmidler og til forandre gamle tankemåter (Anonyme Narkomane, 2001). Den rusavhengige trenger ikke slåss lenger. Ved å aksepterer sin avhengighet åpnes døren til frihet fra rusmidler, og til troen på en Høyere Makt.

Trinn 2: ”Vi kom til å tro at en Makt større enn oss selv kunne gi oss forstanden tilbake” (Anonyme Narkomane, 2001 s.23).

Etter å ha jobbet med det første trinnet er det et behov for å tro på noe som kan hjelpe den rusavhengige med maktesløsheten og smerten over å leve uten rusmidler som har tatt så stor plass i livet. Egenviljen ble styrt av behovet for å bruke rusmidler og man var fanget av behovet for tilfredsstillelse (Anonyme Narkomane, 2001). De fleste har ikke noe problem med å innrømme at avhengigheten har blitt en destruktiv kraft i

livet når de har funnet veien til Anonyme Narkomane, og det er et behov i tilfriskningen å tro på en kraft større enn avhengigheten. Forståelsen av en Høyere Makt er helt opp til den enkelte. Det eneste foreslåtte er at Makten er kjærlig, omsorgsfull og større enn den enkelte selv. Poenget er å åpne sinnet til å tro, og styrken til å sette i gang å handle kommer fra denne troen (Ibid).

Trinn 3: ”Vi tok en beslutning om å overlate vår vilje og våre liv i Guds omsorg, slik vi oppfattet Ham” (Anonyme Narkomane, 2001, s.25).

Anonyme Narkomanes forestilling om begrepet *Gud* kommer ikke fra noen trosretninger og retten til en egen forståelse av *Gud* er uten forbehold (Anonyme Narkomane 2001). Anonyme Narkomane har ingen spesifikk oppfatning av hvordan den enkelte skal definere begrepet *Gud* eller *Høyere Makt* (Vederhus et al., 2008). Det er forbeholdt hvert enkelt medlem.. Dette trinnet innebærer å ta en beslutning for seg selv, ikke en beslutning som andre har tatt for en, og denne beslutningen innebærer handling og er basert på tillit. Det handler om å forsøke å gi seg selv en mulighet. Alt som trengs er å tro på at mirakelet som virker i livet til andre rusavhengige også kan skje med en selv. Åpent sinn, villighet og overgivelse er nøkler til dette trinnet (Anonyme Narkomane, 2001). Man er nå klar for en ærlig selvvurdering i trinn fire.

Trinn 4; ”Vi foretok en grundig og fryktløs moralsk selvransakelse” (Anonyme Narkomane, 2001, s. 28).

Formålet med dette trinnet er å finne ut hvem man virkelig er og sortere ut motsigelse og forvirring i livet. Den rusavhengige har i sin avhengighet blitt ekspert på selvbedrag og bortforklaringer og evnen til å være ærlig har vært fraværende. Ved å skrive en selvransakelse vil deler av underbevisstheten åpnes og det vil være lettere å se vår sanne natur (Anonyme Narkomane, 2001). Trinnet handler ikke om hvor dårlig man har vært som menneske, men handler om å frigjøre seg fra å leve i gamle og ubrukelige mønstre. Dette trinnet blir ofte sett på som et vendepunkt i livet for de som har jobbet med det og de foregående trinnene er en forberedelse for å ha tilliten og motet til å gjøre dette trinnet. I trinn fire skriver man om alle de negative

egenskapene som skyld, skam selvmedlidenhet etc og man begynner å komme i kontakt med seg selv. De positive egenskapen er også viktig i dette trinnet for å få et nøyaktig og helt bilde av seg selv (Ibid). Anonyme Narkomane (2001) påpeker at det er helt essensielt at man *skriver* dette trinnet. ”Måten å skrive en selvransakelse på, er å skrive den! Å tenke på en selvransakelse, å snakke om det, å teoretisere rundt selvransakelsen, vil ikke få den skrevet” (Anonyme Narkomane, 2001, s. 30).

Trinn 5; ”Vi innrømmet for Gud, for oss selv og for et annet menneske nøyaktig hvordan det forholdt seg med våre feil” (Anonyme Narkomane, 2001, s. 32).

Dette trinnet er nøkkelen til frihet hvorpå det å dele om sine feil setter den rusavhengige fri til å leve. Skammen over fortiden kan legges bak den rusavhengige hvis man ærlig og uten forbehold ser og innrømmer den. Redselen for å bli avvist ved å åpenbare seg selv er ofte til stede når man skal gjøre dette trinnet og Anonyme Narkomane (2001) påpeker at man skal vite hva man gjør og hvorfor man gjør det, og at det er lite sannsynlig at en annen rusavhengig vil være dømmende i en slik situasjon, men heller dele noe av sin egen historie tilbake.

Trinn 6; ”Vi var fullstendig rede til å la Gud fjerne alle disse karakterfeil ” (Anonyme Narkomane, 2001, s.34).

Villighet er det som er essensielt i dette trinnet. Mange holder fast ved frykt, avsky for seg selv, hat eller bitterhet fordi det er en absurd trygghet i velkjent smerte. Det å gi slipp på noe som er kjent framfor det ukjente kan være vanskelig for mange. Det er i dette trinnet man ser hva karakterfeilene gjør med en selv i livet og hvor man begynner å lengte etter å bli fri fra de destruktive sidene i personligheten som har påført smerte og skade. Med en voksende villighet til forandring blir man klar for å sette villigheten ut i handling i trinn syv (Anonyme Narkomane, 2001).

Trinn 7; ”Vi ba Ham ydmykt om å fjerne våre feil” (Anonyme Narkomane, 2001, s. 36).

Ydmykhet er hovedelementet i trinn syv og er et resultat av å ha blitt ærlig med seg selv i de foregående trinnene ved å akseptere avhengigheten og maktesløsheten, finne en styrke utenfor seg selv og lære seg å stole på den og å undersøke og oppdage hvem man er. Dette er et handlingstrinn og det er ulike måter å be om ydmykhet. Målet i dette trinnet er å gi slipp på sine karakterfeil og egenvilje, og etterstrebe en god måte å håndtere livet på. Hvis en av karakterfeilene er mistillit vil man i stedet etterstrebe tillitt i de situasjonene mistillit rammer en (Anonyme Narkomane, 2001).

Trinn 8; ”Vi laget en liste over alle personer vi hadde skadet, og ble villig til å gjøre opp med dem alle” (Anonyme Narkomane, 2001, s. 38).

Dette trinnet krever ærlighet rundt relasjonene man har til andre mennesker og starter prosessen med tilgivelse. Definisjonen av begrepet *skade* er fysisk og mental ødeleggelse og påført smerte, lidelse og tap og graden av skade kan variere. Det er i dette trinnet viktig å ta vekk rettferdiggjørelsene og ideene om å være et offer. Ved å rydde opp i egne liv i stedet for å bedømme andres feil frigjøres skyld, og det å skrive en liste gjør benektelsen av å ha forårsaket skade for andre vanskelig. Det å sette seg selv på listen blir av mange utelatt eller glemt, men er også viktig da avhengigheten sakte men sikkert tar livet av den rusavhengige selv. Trinnet frigjør skyld og anger, gjør det lettere å møte de man har skadet og kan gjøre slutt på isolasjonen som skyld og anger kan frembringe (Anonyme Narkomane, 2001). Etter å ha jobbet med dette trinnet er man klar for trinn ni.

Trinn 9; ”Vi gjorde opp direkte overfor disse menneskene hvor det var mulig, unntatt når det ville skade dem eller andre” (Anonyme Narkomane, 2001, s.41).

Forlegenhet, frykt og stolthet bør ikke være grunner til å ikke ta kontakt for å gjøre opp for seg selv. Det som er viktig i dette trinnet er at ønsket om å bli fri fra egen skyld ikke skal gå utover andre. I slike tilfeller kan det å indirekte gjøre opp for seg selv være et alternativ i stedet for å gjøre opp direkte med den det gjelder. Dette kan for eksempel være å bidra med noe til samfunnet eller rett og slett bare fortsette å holde seg rusfri. Gjennom å jobbe med dette trinnet oppnås frihet fra fortiden og et

ønske om å holde orden på livet gjennom en daglig selvransakelse i trinn ti (Anonyme Narkomane, 2001).

Trinn 10; ”Vi fortsatte med å ta en personlig selvransakelse, og når vi feilet innrømmet vi det med en gang” (Anonyme Narkomane, 2001, s.43).

Dette trinnet innebærer å regelmessig se på seg selv, sine handlinger, forhold og holdninger på en regelmessig basis slik at gamle måter å tenke på og reagere på, ikke får satt seg fast igjen i nåværende tid. Det anbefales å skrive opp hva man har gjort mot slutten av hver dag, og at man ikke rettferdiggjør sine egne handlinger. Denne regelmessige refleksjonen kan være et forsvar mot å bli trukket inn i gamle mønster som sinne, bitterhet og frykt og er et verktøy for å bli satt fri fra sine egne feil, her og nå (Anonyme Narkomane, 2001).

Trinn 11; ”Vi søkte gjennom bønn og meditasjon å forbedre vår bevisste kontakt med Gud, slik vi oppfattet Ham, og ba bare om kjennskap til Hans vilje med oss og kraft til å utføre den” (Anonyme Narkomane, 2001, s. 45).

I dette trinnet kan livet få en dypere mening og trinnet brukes for å opprettholde og forbedre en åndelig tilstand. Formålet er å øke bevisstheten med en Høyere Makt og styre utenom egenviljen som har forårsaket mye smerte i livet. Ved å sette til side egne egoistiske motiver kan man finne en fred man ikke trodde var mulig, og meditasjonen tillater den enkelte å utvikle åndelighet på hver sin måte. Det er lett å gå tilbake til gamle vaner, så det å lære å opprettholde et åndelig sunt grunnlag er viktig for fortsatt vekst og tilfriskning og følelsesmessig balanse er et av de første resultatene av meditasjon (Anonyme Narkomane, 2001).

Trinn 12; ”Etter å ha hatt en åndelig oppvåkning som følge av disse trinn, forsøkte vi å bringe dette budskapet til rusavhengige og praktisere disse prinsippene i alle våre livsforhold” (Anonyme Narkomane, 2001, s.50).

Åndelig oppvåkning kommer i forskjellige former, men felleselementene innebærer en slutt på ensomhet. Det er viktig å leve livet på den nye måten som er lært og erfart

gjennom trinn arbeidet. Dette trinnet er viktig med tanke på at når man kjenner befrielsen fra avhengigheten, kommer risikoen med å ta kontroll over egne liv igjen. Forandringene som har skjedd gjennom å jobbe med trinnene er viktig å vedlikeholde. Derfor er den beste forsikringen mot tilbakefall og gi det man selv har fått videre til de som fortsatt lider i sin avhengighet. Dette kan gjøres gjennom å ta godt i mot nykommere på møter og dele sine egne erfaringer, og det være sponsor for andre rusavhengige og hjelpe de i sitt trinn arbeidet. Denne uselviske tjenesten er hovedprinsippet i dette trinnet. Man lærer å hjelpe seg selv gjennom å hjelpe andre (Anonyme Narkomane, 2001).

2.3.4 Møtene i Anonyme Narkomane

Gruppmøtene i NA er en arena hvor den rusavhengige kan møte andre rusavhengige som har funnet en ny måte leve livet på uten bruk av rusmidler, og på møtene deler de rusavhengige sine erfaringer og sin tilfriskning med hverandre. Gruppmøtene er den primære aktiviteten i Anonyme Narkomane. De har en fast oppbygd og enkel struktur uavhengig av hvor møtene holdes, men det sosiale klimaet kan varierer fra gruppe til gruppe. Møtene er som nevnt styrt av medlemmene selv og den enkelte melder seg selv inn hvis man vil dele eller snakke (Vederhus et al., 2008). Møtene styrker den enkeltes tilfriskning og man oppdager man ikke er alene. Det å oppdage at andre deler om ting man selv aldri har turt å snakke om kan virke befriende og lette egen skam over handlingen man har gjort på grunn av sin avhengighet. Det å se andre rusavhengige som har funnet tilbake til seg selv og som virker glade og trygge kan også gi håp om at en selv kan klare å leve uten rusmidler. Anonyme Narkomane (2001) anbefaler mye møtevirksomhet den første tiden da møtene styrker tilfriskningen og at man gjennom møtene lærer verdien av å dele om sine problemer med andre som forstår uten at man blir sett ned på. Man oppdager at man ikke er alene, og man finner et fellesskap som forstår hva avhengighet er og som har en løsning på problemet. Den viktigste terapeutiske aktiviteten for den enkelte gruppen er det å dele sine gleder, vansker eller utfordringer i kampen for en rusfri tilværelse (Vederhu et al., 2008). ”På møter kan vi dele med andre rusavhengige, stille spørsmål

og lære om vår sykdom. Vi lærer nye måter å leve på. Vi er ikke lenger begrenset av våre gamle ideer” (Anonyme Narkomane, 2001, s.56). Den eneste betingelsen for medlemskap er et ønske om å slutte å bruke rusmidler. Dette innebærer at man kan komme på møtene selv om man er ruset. Hvis man er ruset blir man bedt om å lytte og heller snakke med noen etter møtet, men man blir regnet som et fullverdig medlem allikevel. Så terskelen for å deltakelse på møter er lav. Alle som har et ønske om å slutte å bruke er hjertelig velkommen (Vederhus et al.,2008).

2.3.5 Sponsorskap

Sponsorskap er et begrep Anonyme Narkomane bruker om en type fadderskapsordning hvor nyere medlemmer kan be en mer erfaren i gruppen om veiledning og råd også utenom gruppemøtene (Vederhus et al.,2008). Sponsorskap er sentralt i Anonyme Narkomane når det gjelder tilfriskning fra avhengighet.

Sponsorskap er at en rusavhengig hjelper en annen og gevinsten av sponsorskap går begge veier. Sponsoren er en som har erfaring med programmet, en som har gått foran og som hjelper og gir råd til en annen rusavhengig med hvordan man kan jobbe med trinnene. Sponsoren kan dele av sine egne erfaringer med programmet og trinn arbeidet til nykommeren og er også en man kan ringe og ta kontakt med når man har det vanskelig, eller når man rett og slett trenger noen å prate med. Erfaringen til Anonyme Narkomane (2001) er at de som får mest ut av programmet er de som ser verdien av sponsorskap og som bruker den. I en selvhjelpsgruppe som Anonyme Narkomane vil deltagerne erfare positive opplevelser med det å kunne være til hjelp for andre gjennom å være sponsor (Vederhus et al., 2008). Den som hjelper andre, vil indirekte hjelpe seg selv, og Riessman (1976) lanserer dette som et *'helper-therapy'* prinsipp. Mennesker som viser gjennom eget liv at endring er mulig, kan formidle håp til en som fortsatt strever med samme problem. Disse menneskene vil dermed fungere som positive rollemodeller.

2.3.6 Service

Anonyme Narkomane drives av medlemmene selv og service innebærer å gjøre tjeneste i fellesskapet. Dette kan være alt fra å koke kaffe til møtene, være møteleder på møtene og til å tjenestegjøre høyere opp i servicestrukturen i ulike komiteer. Serviceråd eller komiteer kan oppretts for å tjene fellesskapets behov (Anonyme Narkomane, 2001). Uten villighet til service kan det med andre ord ikke eksistere noen selvhjelpsgruppe kalt Anonyme Narkomane, da fellesskapet drives av medlemmene selv.

2.4 Tidligere forskning

Hva sier så forskningen om tolvtrinnsprogrammet?

De mange medlemmene og den internasjonale utbredelsen av tolvtrinnsprogrammet er i seg selv en indikasjon på at deltagelse har en positiv effekt, men en del forskere er imidlertid skeptiske. Førstevalg blant metoder for å studere effekt er normalt studier med randomiserte kontrollerte design (RCT), og selvorganiserte selvhjelpsgrupper er lite tilgjengelig for slike forsøk (Vederhus et al., 2008). Randomisering er tilfeldig utvelgning av forsøkspersoner i forbindelse med en undersøkelse, hvor et poeng er å gjøre eksperiment- og kontrollgruppene så like hverandre så mulig med hensyn til en rekke bakgrunnsegenskaper (Bø & Helle, 2003). I frivillige selvhjelpsgrupper blir dette vanskelig uten at man endrer gruppens karakter og funksjon (Vederhus et al., 2008).

Forskningen på tolvtrinnsbaserte selvhjelpsgrupper har økt i kvalitet og bredde de siste ti årene i utlandet, men ikke i Norge (Ibid). Det meste av forskningen som er gjort om tolvtrinnsprogrammet kommer fra USA og er i hovedsak blitt gjort på Anonyme Alkoholikere. Blant annet Tonigan, Toscova & Miller (1996) som gjorde en metaanalyse av litteraturen til Anonyme Alkoholikere, som viste at deltagelse i fellesskapet hadde en moderat positiv effekt. Cain har gjort en case studie av det å bli

tørrlagt alkoholiker gjennom Anonyme Alkoholikere (AA) hvor han undersøker identitetsdannelsen som skjer i det sosiale praksisfellesskapet. (Cain, under forberedelse, ref. i Lave & Wenger, 2003). ”Cain (under forberedelse) hævder, at AA’s hovedoppgave består i å rekonstruere identitet ved at konstruere personlige livshistorier og derved meningen med fortællerens tidligere og fremtidige handelen i verden” (Lave & Wenger, 2003, s.71). Nye medlemmer til fellesskapet hører andre alkoholikere med erfaring i programmet fortelle sine historier via møtene eller i samtale med de mer erfarne aktørene som dermed fungerer som modeller de kan lære av. Det nye medlemmet oppfordres også underveis til å fortelle om sitt eget liv. Historiene er redskaper til gjenfortolkning av fortiden og til en forståelse av seg selv, og det nye medlemmet begynner å identifisere seg med de andre medlemmene som tørrlagt alkoholiker i følge Cain (Cain, under forberedelse, ref. i Lave & Wenger, 2003).

Når det gjelder norsk forskning på tolvtrinnsprogrammet er det få studier som er gjort. Sexton (1995) gjorde et oppfølgingsstudie av alkoholavhengige fra Nord-Trøndelag og konkluderte i sin studie med at de som hadde deltatt i ettervern et år etter behandling hadde en bedre prognose enn de som ikke hadde gjort det. Det at hoveddelen av dette ettervernet gjaldt deltagelse i Anonyme Alkoholikere kom fram i en bisetning i studien. Kristiansen og Vederhus (2005) fant ut i en senere studie med halvparten alkoholavhengige og halvparten stoffavhengige at 38 % fortsatt gikk i AA og NA to år etter at de startet, og at det var tolv ganger større odds for rusfrihet for de som gikk regelmessig, enn for de som ikke deltok.

2.5 Læring i et teoretisk perspektiv

Læringsbegrepet er et omfattende begrep som det ikke er enkelt å gjøre rede for. Det finnes ulike læringsteorier om hvordan menneske lærer, ulike tilnærminger til fenomenet og vi har også våre egne unike læringserfaringer gjennom det livet vi lever. Bø og Helle (2002) definerer læring som ”prosess som omfatter alle

forandringer i menneskets personlighetsliv som ikke direkte eller indirekte kan føres tilbake til visse arvelige faktorer, for eksempel modning.” (Bø & Helle, 2002 s.150) Læring kan være av atferdsmessig karakter, dvs. at individet handler på en annen måte etter læringsprosessen, med andre ord at individet behersker en ferdighet som det ikke tidligere har behersket (Bø & Helle, 2002). Så hva er meningsfull læring for rusavhengige som ønsker å leve og mestre livet uten bruk av rusmidler, og hvordan kan tolvtrinnsprogrammet fremme læring som er viktig for denne målgruppen? Dette er spørsmål jeg reiser i oppgaven og som jeg gjennom undersøkelsen ønsket å få tak i. Anonyme Narkomane er som allerede nevnt et fellesskap eller en forening av menn og kvinner som lærer å leve et liv uten bruk av rusmidler gjennom fellesskapet i Anonyme Narkomane ved å gå på møter og med å jobbe med de tolv trinn. Sosiokulturelt læringsperspektiv hvor læring er noe som skjer i den kulturelle konteksten personen beveger seg i og Lave og Wengers (2003) betegnelse *situerte læring* med begrepene ”legitim perifer” deltagelse vil av den grunn være relevant for min oppgave slik jeg ser det. (se avsnittene nedenfor).

2.5.1 Sosiokulturell læringsteori og språkets betydning

Sosiokulturell læringsteori er en tradisjon som anerkjenner at barnet er født med en biologisk utrustning, men mener at det er individets interaksjon med andre, kulturen og den sosiale verden som gjør menneske hel. Det er disse ytre livsbetingelsens som gir grunnlag for menneskelig bevissthet (Tetzchner, 2001). Læring er noe som skjer i samhandling med andre i den sosiokulturelle konteksten som individet beveger seg i. Læring skjer ikke primært ved en individuell konstruksjonsprosess og heller ikke ved kunnskapsoverføring slik behavioristene mente, men læring er noe som skjer ved å delta i den sosiale praksisen i en gruppe som kan kalles et kunnskapsfellesskap (Dysthe, 2005). I min oppgave vil Anonyme Narkomane være et slikt relevant kunnskapsfellesskap. I følge Vygotsky, en kjent teoretiker innenfor denne tradisjonen, er sosial samhandling utgangspunktet for læring og ikke bare en ramme rundt (Ibid). Utvikling og læring skjer ifølge Vygotsky gjennom samhandling med andre og internalisering av kulturens redskaper og tenkemåter. Vi er ikke individuelle aktører i

konstruksjonsprosessen, men gjennom samhandling med andre og internalisering av kulturens tenkemåter og redskaper, blir kognisjon og erkjennelse formet (Tetzchner, 2001). Internalisering betyr at ytre prosesser blir en del av vårt sinn gjennom problemløsning i samarbeid. Utviklingen foregår på to plan; først på det sosiale og deretter på det psykologiske. Vygotsky bruker begrepet den nærmeste utviklingssonen som beskriver område mellom det som mestres selvstendig og det som mestres med hjelp fra mer kompetente andre og Vygotsky mener at det er i denne sonen at læring og utvikling finner sted (Ibid). Han hevder blant annet at høyere mentale funksjoner i individet har sitt opphav i det sosiale samspillet. Han bryter derved med den tradisjonelle oppfatningen i psykologien hvor individet er det sentrale, og hvor omgivelsene individet beveger seg i, er noe som mer eller mindre har en innvirkning (Dysthe, 2005).

Vygotsky bruker videre begrepet mediert læring hvorav språket er det viktigste kulturelle redskapet som formidler læring.(Bråthen, 2005). Vygotsky utvider redskapsbegrepet fra Marx og Engels til ikke bare å omfatte redskaper som maskiner og lignende , men også til å omfatte psykologiske redskaper som språk og andre kommunikasjons – og tegnformer (Wertsch, 1991). Språket er det redskapet som forklarer utviklingen av høyere mentale prosesser som er sosialt bestemt og et resultat av sosial aktivitet (Vygotsky, 2001). Språkets viktigst funksjon er kommunikasjon og stammer fra det latinske ordet ”communicare” som betyr å dele eller gjøre felles og språket som redskap hjelper oss til å løse problemer og til å utføre handlinger ifølge Vygotsky (Øzerk, 2005). Språket er også innvevd i de fleste sentrale utviklingsområder; i identitetsdanning, emosjonell utvikling, i problemløsning, intellektuell vekst, sosialt samspill og utvikling av sosiale ferdigheter og språket brukes for å formidle mening (Hagtvet, 2004). I tillegg til å formidle og tilegne seg kunnskaper i en språklig kommunikasjon, kan man også gi uttrykk for vurderinger og følelser samtidig som vi mottar ideer og følelser ved å bruke språket. Å systematisere det sosiale kaoset som omgir oss er et menneskelig behov. Vi er nødt til å holde en viss orden på tilværelsen for å beherske den optimalt og språket er et viktig redskap i slike situasjoner (Øzerk, 2005). Språket er med på å bidra til persepsjon og

problemløsning og dette gjelder ikke bare problemer av intellektuell karakter, men også av følelsemessig art ifølge Luria, Vygotskys medarbeider og elev (Luria, 1961, ref. i Øzerk, 2005). Språket brukes til å bearbeide følelser, løse problemer og er til hjelp for å gjøre rede for angst, aggresjon og andre følelser. Språk er et tanke og følelsemessig verktøy både muntlig og skriftlig (Øzerk, 2005). Dette er relevant i min oppgave med tanke på Anonyme Narkomanes felleskap hvor språket både muntlig og skriftlig blir brukt i prosessen med å lære seg selv og sin rusavhengighet å kjenne for å kunne leve og mestre livet uten bruk av rusmidler.

2.5.2 Lave og Wengers begrep ”situert læring”

Lave og Wenger har med hver sin bakgrunn utviklet begrepet *situert læring* som handler om at læring er en del av de lærendes identitetsutvikling. Det er ikke noe som finner sted isolert i et indre psykisk rom med en internalisering og lagring av kunnskap, men læring er noe som skjer ved deltakelse i sosiale praksisfellesskaper, (Lave & Wenger, 2003).

Jean Laves tilgang til begrepet situert læring var et resultat av hennes egne feltstudier på syttitallet hvor hun revurderte sine teoretiske forutsetninger om at læring bygger på undervisning, gjennom å undersøke hvordan undervisning førte til læring (ibid). Hun begynte i stedet å undersøke de mange læringsressursene som finner sted i de ulike praksisfellesskaper. Hun kritiserte blant annet den desituerte forståelsen av læring hvor læring ble oppfattet som isolerte prosesser, være seg postulerte indre kognitive prosesser eller mekaniske atferdsresponser (Lave, 1988). Wengers tilgang til begrepet har en annen bakgrunn. Han var på slutten av 80 tallet opptatt av læring i forbindelse med utvikling av software og computerdesign (Lave & Wenger, 2003). Videre redegjorde Wenger (1998) blant annet nærmere sin forståelse av læring som identitetsforandrende deltakelse i spesifikke praksisfellesskaper som beskriver avgrensede fellesskapsarenaer for læring. Sammen har deres situerte læringsteori blitt utviklet fra fem kasusstudier av mesterlære i tradisjonelle og moderne samfunn, hvor

blant annet Anonyme Alkoholikere var et av dem (Lave & Wenger, 2003). Anonyme Alkoholikere er som nevnt tidligere grunnleggere av tolvtrinnsprogrammet..

Situert læringsteori har i de senere årene fått sterk gjennomslag og er blitt en kontrast til den individualiserende, intellektualiserende læringsforståelsen som har preget moderne pedagogikk og psykologi (Ibid). Dette kan blant annet skyldes at individualistiske psykologiske modeller er begynt å vike for mer relasjonelle og sosiale forståelser av menneskelig aktivitet, samtidig som sosialkonstruktivismen har tatt et oppgjør med den psykologiske individorienteringen (ibid).

Lave og Wenger (2003) spesifiserer deltakelse i sosiale praksisfellesskaper gjennom begrepene ”legitim perifer” deltakelse. Perifer deltakelse er et positivt og dynamisk begrep og innebærer at det er aktører som fortsatt ikke kjenner praksisfellesskapet, men som deltar for å lære og som gradvis beveger seg mot full deltakelse. Perifer deltakelse er en måte å få tilgang til forståelseskilder på gjennom en stigende deltakelse (Ibid). Deltagelsen i praksisfellesskapet må være legitim som innebærer at den lærende er opptatt som medlem av fellesskapet. Det er ikke noe sted i et fellesskap som kan betraktes som periferien. Begrepet legitim perifer deltagelse skal oppfattes som en helhet og kan ikke betraktes isolert da kombinasjonen skaper et landskap av medlemskapet i et fellesskap. Knyttet opp mot min oppgave er den eneste betingelsen for medlemskap i Anonyme Narkomane et ønske om å slutte og ruse seg og gjør derved deltakelsen til den enkelte legitim. Nykommere til programmet kjenner ikke fullt ut praksisen i programmet og kan betegnes som perifer i begynnelsen, men vil ved å delta i fellesskapet gradvis beveger seg mot full deltakelse.

2.6 Livskvalitet

Begrepet livskvalitet er et begrep som brukes i mange sammenhenger og er blant annet flittig brukt i reklame og livsstilsblader som vil formidle hva som kan gi deg god livskvalitet gjennom å bruke diverse produkter eller lignende. Begrepet

livskvalitet er også brukt i ulike samfunnsdebatter om helse og sosiale forhold og finnes også i ulike politiske dokumenter.

Når det gjelder forskning rundt livskvalitet er det meste utført de siste 30-40 årene selv om det gjennom århundrene har vært et tema blant store tenkere om hva som er det gode liv og hva som kan bidra til å få det. Det er ingen forent definisjon av begrepet innen forskning, men det er en relativ enighet om å dele begrepet inn i en objektiv og subjektiv dimensjon (Tangen, 2008). Den objektive dimensjonen gjelder det vi kan kalle betingelser eller rammer for menneskers livskvalitet og omfatter samfunnsmessige forhold som helsetjeneste – og utdannings tilbud (Rapley, 2003). Den subjektive dimensjonen refererer til den enkeltes oppfatning av egen livskvalitet (Tangen, 2008). Andrew S. Halpern betegner dimensjonen som ”a sense of personal fulfillment” (Halpern, 1993, ref. i Tangen, 2008). Han systematiserte mer en 40 studier av livskvalitet og fant utelatelsen av den subjektive dimensjonen som øyefallende. Denne utelatelsen mente han var en svakhet i studiene da de andre områdene i studiene kunne miste mye av sin betydning (Ibid). I mitt prosjekt er jeg interessert i hva den enkelte rusavhengige selv opplever som god livskvalitet og hvordan tolvttrinnsprogrammet kan fremme dette. Derfor vil den subjektive dimensjonen være mest relevant for min oppgave.

Når det gjelder metodologiske og teoretiske tilnærminger til studier av livskvalitet kan man grovt sett tale om to ulike tilnærminger, hvor den ene som tradisjonelt sett har vært rådende måler graden av livskvalitet gjennom fastlagte kriterier, ved hjelp av ulike skalaer (Tangen, 2008). Noe av kritikken til denne tilnærmingen er at teoretiske og metodiske problemer hefter ved en slik tilnærming når skalaer for målingen bygger på forhåndsbestemte verdivurderinger om hva livskvalitet er (ibid). Rapley (2003) taler i stedet for ”levd erfaring”, hvor livskvalitet er noe som man ikke kan måle gjennom definerte forhåndsbestemte kriterier, men som man metodologisk i tilnærmingen må stille seg åpen for hva den enkelte oppfatter som viktig og verdifullt. Denne tilnærmingen er relevant i min oppgave.

2.6.1 Livskvalitet og rusavhengighet

Jakten på glede, fred i sinnet eller tilfredshet er vanlig hos mennesker med tanke på psykisk helse. Mange rusavhengige søker også dette i rusmidler og finner den første tiden stor glede og tilfredshet når de bruker rusmidler, men den langsiktige konsekvensen av rusmisbruk er at det blir det motsatte. Rusavhengigheten forårsaker blant annet en innvendig fortvilelse og håpløshet over å ikke mestre sitt eget liv og forårsaker problemer med skole, jobb, familie og venner. Man skal heller ikke glemme at livskvaliteten til beboere i belastede områder også rammes som følge av personers rusavhengighet. Gatene i belastede områder blir utrygge og gjør noe med livskvaliteten til de som lever der ved at man kanskje ikke kan bevege seg enkelte steder uten å kjenne på frykt (Lauer, 1998). Den individuelle livskvaliteten som følge av rusavhengighet, svekkes ved at livet er styrt og kontrollert av rusmidlene og den rusavhengige opplever mye smerte, skam og en følelse av håpløshet (Ibid). Hvordan kan Anonyme Narkomane da fremme livskvalitet for rusavhengige? Forskning og erfaringsbasert kunnskap har vist at selvhjelp kan være et viktig verktøy til mestring og at selvhjelp har betydning for den enkeltes livskvalitet (Nasjonal plan for selvhjelp 2004).

2.7 Mestring i et teoretisk perspektiv

Mestring defineres av Bø og Helle (2002) som det å få til, det å lykkes og beskrives som selve ”sosialiseringens mål”. Mestring brukes ofte om menneskers evne og ferdighet til å klare sitt eget liv, påta seg ansvar, ha kontroll over sitt livet og sin situasjon og å kunne møte og mestre motgang. (Bø & Helle, 2002).

Mestringsopplevelser er med på å skape motivasjon og er grunnleggende for læring og utvikling av et positiv selvbylde (Skaalvik & Skaalvik, 1996). Oppgavens teoretiske bakgrunn til begrepet mestring vil være knyttet opp mot Antonovskys (2000) salutogenese perspektiv med opplevelsen av sammenheng (OAS) som det sentrale begrep. Denne modellen beskrives nedenfor i avsnitt 2.7.2 og er relevant for å

tolke informantenes erfaringer slik jeg ser det. Banduras (1997) begrep ”Self-efficacy” (mestringstillit) er et annet sentralt begrep relevant for min oppgave slik jeg ser det.

2.7.1 Self – efficacy / mestringstillit

Bandura (1997) videreutviklet begrepet ”positiv tenkning” og gav det et nyansert, forskningsbasert grunnlag under betegnelsen ’Self-efficacy’. Fekjær (2004) har oversatt dette begrepet til ”mestringstillit” og er den betegnelsen jeg i hovedsak vil bruke. Bandura (1997) hevder at mennesker kan overkomme tilsynelatende håpløse situasjoner hvis man har tillit til at man kan klare det. Innenfor rusbehandling er denne dimensjonen derfor blitt sentral (Fekjær, 2004). ”Mestringstilliten har betydning for hvilke mål en setter seg, hvor mye en anstrenger seg for å nå målet og hvordan man reagerer på tilbakeslag” (Fekjær, 2004 s.225). Rusavhengige gir ofte et uttrykk for en manglende tro på at forandring er mulig. Mange har kanskje prøvd å slutte flere ganger uten å lykkes, mens andre kan ha store vansker med å se for seg et liv uten rusmidler fordi de har levd et liv med rusmidler i mange år og alt annet er for dem ukjent farvann. De har nærmest gitt opp på forhånd. Bandura (1997) hevder det er viktig at de store hovedmålene må deles opp til delmål slik at de er mulige å nå, for mestringstilliten er noe som må bygges opp ved å lykkes. For en rusavhengig kan det være vanskelig å se for seg en endring av levemåten og en framtid uten bruk av rusmidler. Det kan virke som en umulig oppgave, virke demotiverende og kan gi en følelse av håpløshet. Spørsmålet blir da på hvilken måte kan Anonyme Narkomane fremme mestring? I NA er slagordet ’En dag av gangen’ sentralt. Den rusavhengige kan fokusere på å bare klare seg uten rusmidler en dag av gangen i stedet for å fokusere på å skulle leve et helt liv uten å bruke rusmidler. Ved å gjøre det som er anbefalt som blant annet gå på møter og jobbe med trinnene, et trinn av gangen, vil den rusavhengige gradvis handle annerledes enn tidligere og på den måten oppleve en økende mestringstillit. Det å holde seg rusfri en dag av gangen øker tillitten til å kunne mestre.

2.7.2 Opplevelse av sammenheng

Legen Aron Antonovsky (2000) utviklet begrepet salutogenese som et alternativ til den tradisjonelle medisinske tenkningen med å diagnostisere sykdom (patogenese). Antonovsky (Ibid) mente at det var bedre å ta utgangspunkt i de ressursene eller ”kildene til sundhet” som kan bringe personen mer i retning av det ”friske” på helseskalaen. Han forsøkte i forskningen sin å finne svar på hvorfor noen mennesker klarte seg fint, selv om de hadde store vansker og belastninger. Dette gjorde han ved å studere motstandsressurser som så ut til å være helbredsfremmende hos spesielt utsatte grupper. Som svar på dette utviklet han begrepet *opplevelse av sammenheng* (OAS) eller *sence of coherence* (SOC) som ikke er en spesifikk mestringsstil eller mestringsstrategi, men en mer generell holdning til hendelser og situasjoner (Ibid). For å oppnå en opplevelse av sammenheng er *begripelighet*, *håndterbarhet* og *meningsfullhet* grunnleggende kjernekomponenter slik at vi kan bevege oss mot den sunne pol (Ibid). Antonovsky tar i sin modell avstand fra en inndeling mellom frisk og syk. Salutogenese perspektivet styrer heller interessen mot de faktorer som bringer en så nær den friske polen som mulig (Sommerchild, 1998). Opplevelse av sammenheng reflekterer ifølge Antonovsky (2000) en trygghet om at ens indre og ytre verden er begripelig, håndterbar og meningsfull.

Det første komponent *begripelighet* henviser til hvordan man oppfatter de stimuli eller påvirkninger man konfronteres med enten i det indre eller ytre miljø som kognitivt forståelige. De påvirkningene man møter i framtiden er forutsigbare, eller de kan forklares og settes inn i en sammenheng hvis de kommer som en overraskelse. Begivenheter i livet blir oppfattet som utfordringer, noe man kan håndtere og noe man kan klare (Antonovsky, 2000).

Håndterbarhet defineres som at det er ressurser til ens rådighet, være seg ektefelle, venn, historien, Gud eller en legitim annen som man føler man kan stole på og har tillit til (Ibid). Det dreier seg også om ha en tro på sine egne ressurser og en tro på at man kan finne frem til løsninger og (Sommerchild, 1998). Håndterbarhet handler om at man i den utstrekningen det gjelder, ikke føler at livet er urettferdig, eller at man er

et offer, men at når mer uheldige ting skjer så kan man håndtere dem i stedet for å bare sette seg ned og sørge (Antonovsky, 2000).

Den siste komponenten *meningsfullhet* er et motivasjonselement og handler om at det er viktig å være deltager i de prosesser som er med på å forme ens skjebne. Det å være deltager i prosessene i daglige erfaringer i livet er like viktig, og aktiviteter som gir mening følelsesmessig er verdt å engasjere seg i. Problemer og krav tilværelsen fører med seg er utfordringer i livet som det er verdt å investere energi og engasjement i (Ibid). For å oppnå en følelse av sammenheng i tilværelsen må man finne en god mening i å forsøke dette (Sommerchild, 1998).

Oppsummert kan opplevelsen av sammenheng (OAS) defineres som en global innstilling eller holdning om at de stimuli eller påvirkninger som kommer fra ens indre eller ytre miljø er forutsigbare, strukturerte og forståelige. Individet har en holdning eller innstilling til at det er tilstrekkelige ressurser til rådighet i en selv eller med hjelp fra andre for at en skal klare de krav disse stimuliene stiller og at kravene er utfordringer som det er verdt å engasjere seg i (Antonovsky, 2000).

3. Metode

Metode blir i forskningssammenheng definert som en systematisk måte å undersøke en årsakssammenheng på og/eller skaffe til veie kunnskapsdata, innsikt og forståelse (Bø & Helle, 2002). Metode kan ses på som et redskap som brukes som fremgangsmåte for å få svar på aktuelle problemstillinger eller for å få ny kunnskap innenfor et felt (Larsen, 2007). Med bakgrunn i min problemstilling for oppgaven vil jeg i dette kapittelet begrunne valg av metode og beskrive gjennomføringen av datainnsamlingen og analysen.

3.1 Bakgrunn for valg av metode

I oppgavens problemformulering spør jeg etter ”rusavhengiges egne erfaringer med Anonyme Narkomanes tolvtrinnsprogram”. Jeg ønsker med dette å få et innblikk i deres erfaringer på hvordan tolvtrinnsprogrammet kan fremme læring, mestring og livskvalitet i deres liv. I min oppgave vil en kvalitativ tilnærming være relevant da ”målet for kvalitativ forskning er å utvikle en forståelse av fenomener knyttet til personer og situasjoner i deres sosiale virkelighet” (Dalen, 2004, s.16).

Jeg har i oppgaven min brukt intervju for innsamling av datamaterialet som skal utgjøre analysegrunnlaget. Intervju er en av flere tilnærmingmetoder for innhenting av data eller empiri, såkalt primærdata eller primærempiri som har som formål å danne analysegrunnlag i det som skal undersøkes (Befring, 2007). Jeg har som nevnt i min oppgave vært ute etter rusavhengiges egne erfaringer med å bruke tolvtrinnsprogrammet, og i kvalitativ forskning ønsker man ofte å studere verden slik mennesker selv opplever det (Vedeler, 2000). Jeg følger derfor rådet til Kvale (1997 s. 17). – ”Hvis du vil vite hvordan folk betrakter verden og livet sitt, hvorfor ikke tale med dem?”.

3.2 Vitenskapsteoretisk tilnærming

3.2.1 Fenomenologisk tilnærming

Ulike vitenskapsteoretiske tradisjoner farger på hver sin måte undersøkelsen de danner referanseramme for. Den teoretiske tradisjonen en forsker arbeider innenfor vil blant annet gi retning til spørsmålene som blir stilt (Vedeler, 2000). Forskeren reflekterer over metodologi og vitenskapelig tenkning, hva som er gyldig vitenskap og hvordan kan kunnskapen oppnås (Kvernbekk, 2002).

Det generelle forskningsproblemet i min oppgave er som følger:

”På hvilken måte kan Anonyme Narkomanes 12 trinns program fremme læring, mestring og livskvalitet for rusavhengige?”

Jeg har brukt kvalitativ metode med et fenomenologisk erfarings basert (”lived experience”) tilnærming til problemstillingen i min masteroppgave. Fenomenologien har fokus på folks opplevelser og forståelse av sin egen situasjon og deres hverdags liv (Befring, 2007). Husserls bruker begrepet *livsverden* som handler om hvordan vi umiddelbart forstår og erfarer den. Det vil si at man i fenomenologien prøver å forstå informantenes livsverden (Wormnæs, 2005). Jeg ønsket i min undersøkelse å gå i dybden for å få tak i hva rusavhengige selv mener er meningsfull læring, mestring og livskvalitet og hvordan de selv erfarer / opplever at tolvtrinnsprogrammet fremmer dette. Gjennom om å gjennomføre semistrukturerte intervjuer med fem rusavhengige med åpne spørsmål fikk de mulighet til å komme fram med sine egne tanker og erfaringer.

Med en fenomenologisk tilnærming er jeg ikke ute etter å trekke kausale slutninger (årsak - virkning). Jeg er interessert i å få frem informantenes egne erfaringer. Men kan kausale slutninger allikevel trekkes? Kausalitet er årsakssammenhenger hvor en eller flere faktorer skaper eller danner endringer i en eller flere andre faktorer (Sarantakos, 1998). Pedagogikken og andre disipliner som behandler, intervensjoner og

skaper endringer, trenger kausalitetbegrepet for å se på tiltak som virker og på tiltak som ikke gjør det (Kvernbekk, 2002). Et vitenskapsteoretisk spørsmål jeg kan reise, er om jeg gjennom undersøkelsen kan trekke induktive slutninger fra utvalget basert på mine resultater. I min oppgave vil det da være om tolvtrinnsprogrammet (årsak) er et tiltak som virker med tanke på å fremme læring, mestring og livskvalitet (virkning). Jeg kan selvsagt ikke generalisere eventuelle slutninger fra min undersøkelse, derimot kan denne studien ved å utvikle teoretisk (generalisert) forståelse av rusavhengiges erfaringer forhåpentligvis gi kunnskap som i større eller mindre grad kan gi forståelse av andre rusavhengiges situasjon, og av hva som kan fremme læring, mestring og livskvalitet hos rusavhengige i liknende situasjoner. (Se også avsnitt 3.8)

3.2.2 Forforståelse

Hans Georg Gadamer trekkes frem som en av hermeneutikkens viktigste teoretikere på 1900- tallet og han var blant annet opptatt av begrepet forforståelse som handler om at forutsetningene vi bringer med oss, er med på å avgjøre hvilken mening vi finner i en tekst eller en handling (Aadland, 2004). Vi møter ofte verden med et sett briller som hjelper oss til å finne en mening i det vi står overfor og Gadamer var blant annet opptatt av på hvilken måte tolkerens rolle innvirket resultatet av tolkningen (Fuglseth, 2006). Forskeren kan for eksempel identifisere seg såpass mye med informanten i analysen av materialet at tolkningen kan bli fordreid. Samtidig er en forståelse av det som skal undersøkes gjennom egne erfaringer, - en fordel i kvalitativ forskning (Vedeler, 2000). Forskerens forforståelse blir trukket fram som en nødvendighet for å kunne møte informanten der han er, og det å være bevisst sin egen forforståelse gjør forskeren mer sensitiv for å se muligheter for teoriutvikling i eget intervju materialet (Dalen, 2004). Budskapet eller informasjonen som kommer fra informantene må igjen forstås i lys av helheten / sammenhengen. Denne vekselvirkningen mellom del og helhet for å oppnå en dypere forståelse kalles den hermeneutiske sirkel (Dalen, 2004, Fuglseth, 2006, Befring, 2007). Denne prosessen er et særtrekk i semistrukturerte intervju, hvor man kan stille nye spørsmål underveis som en reaksjon på det som informanten forteller (Sivesind, 1996). Når det kommer

til tolkningen av datamaterialet vil spørsmålene om hva som er informantenes budskap og hva som er mitt eget i tolkningsprosessen være sentralt. I fenomenologien legges det vekt på at vi i vår tolkning av datamaterialet må la saken selv (fenomenet) framtre så langt som mulig på egne premisser (Aadland, 2004)

Min forforståelse av tolvtrinnsprogrammet og rusavhengighet som en sykdom og konsekvensene det skaper for den rusavhengige selv, pårørende og samfunnet rundt, er knyttet til mine egne erfaringer jeg har gjort, både i jobbsammenheng og som privat person. Jeg opplevde underveis i prosessen at min forforståelse på område var til stor hjelp både til å skaffe informanter til undersøkelsen, og i møte med informantene under intervjuene. Jeg var ingen fremmed for problematikken og kunne møte informantene med en positiv aktelse og en forståelse av deres livssituasjon. På den andre siden stod jeg i fare for å lete etter bekreftelser på min eventuelle antagelser. Jeg har av den grunn vært veldig bevisst på å la informantene selv fortelle mest mulig fritt under intervjuene, slik at de kunne komme med sine egne erfaringer uten stor påvirkning fra meg som forsker med en forforståelse. Spørsmålsformuleringen fra forskeren kan øke sjansen for å få et bestemt svar (Hellevik, 2002).

3.3 Studiens relevans og betydning

Hva er det jeg setter fokus på i oppgaven og hvem har det verdi for? I undersøkelsen har jeg hatt fokus på rusavhengiges egne erfaringer med å bruke tolvtrinnsprogrammet. Dette kan ha verdi slik jeg ser det for mennesker som jobber med denne målgruppen. Studiet kan også være av betydning og til nytte da rusproblematikk og behandling av rusavhengige er et stadig tilbakevendende tema i samfunnsdebatten. Det er de rusavhengige selv som har førstehåndskunnskap om at det er mulig å leve og mestre livet uten bruk av rusmidler og på hvordan dette er mulig. Deres erfaring på område kan gi bidrag i debatten om samfunnets håndtering av problemet rusavhengighet.

3.4 Datainnsamling

Valget av informanter vil i en kvalitativ undersøkelse bygge på en kvalitativ vurdering som tar hensyn til både teoretisk og empirisk viten (Fog, 2004). Jeg vil i avsnittene under ta for meg prosessen med å velge ut og skaffe informanter til undersøkelsen, utarbeidelse og bruk av intervjuguiden og tilslutt gjennomføringen av intervjuene og refleksjoner rundt prosessen.

3.4.1 Utvalg og rekruttering

I kvalitativ forskning er utvalget lite og man velger et strategisk, hensiktsmessig utvalg. Det kan være informasjonsrike individer, kasus eller situasjoner med tanke på hva som er formålet med undersøkelsen (Dalen, 2000). Fog (2004) sier at utvalget skal være mangfoldig og relevant, heller enn stort. Utvalget som studeres er som nevnt lite og funnene kan ikke generaliseres til populasjonen som det kan gjøres i kvantitative undersøkelser. Men forskeren kommer gjennom kvalitativ forskning nærmere informantene, prøver å ta deres perspektiv og søker å forstå dem ut fra deres egne premisser (Dalen, 2004). For å kunne velge ut personer som er typiske representanter for det man vil undersøke, forutsettes da en innsikt i det feltet man skal forske på (Ibid). Dalen (2004) omtaler en utvelgningsprosedyre innen Grounded Theory for ”teoretisk utvelgning”, hvor målet er å få maksimal variasjon i det emnet man skal utforske. Man har med dette grunnlaget et godt utgangspunkt for å utvikle kategorier for videre analyse og teoriutvikling. Det er viktig å tenke igjennom hvilket utvalg som kan gjøre undersøkelsen troverdig. Det er viktig at man som forsker eksplisitt gjør rede for hvilke grunner man har hatt for utvalget som kan bidra til å sikre validiteten. Begrensingene som utvalgsstrategien medfører er også viktig å eksplisitt gjøre rede for (Ibid).

Formålet mitt med undersøkelsen var å frem rusavhengiges erfaringer med å bruke programmet til Anonyme Narkomane. Jeg ønsket i utgangspunktet i min undersøkelse å intervju 5-10 rusavhengige som bruker Anonyme Narkomanes tolvtrinnsprogram. Kriteriene for utvalget var at de skulle være over 18 år, de skulle bruke programmet, være i jobb eller utdanning og ha minst ett års erfaring med programmet. Begge kjønn skulle også være representert i undersøkelsen.

Tilgangen til informanter for undersøkelsen var i utgangspunktet ingen lett oppgave. Anonyme Narkomane er som navnet tilsier bygd på viktigheten av anonymitet. I utgangspunktet var hensikten å prøve rekruttere informanter via informasjonsskriv gitt til møteleder hos Anonyme Narkomane og derved gjort tilgjengelig for de som går på møtene. Dette viste seg å bli vanskelig da tillatelsen fra Norsk samfunnsvitenskapelige datatjeneste (NSD) kom noe sent. Jeg begynte da å rekruttere informanter via eget nettverk. Jeg var i den heldige posisjonen at jeg fikk tilgang til informanter gjennom egne relasjoner gjennom den såkalte ”snøballmetoden” hvor man som forsker tar kontakt med personer man antar kan mye om det aktuelle temaet (Larsen, 2007). Jeg kjenner selv personer som bruker tolvtrinnsprogrammet og fikk raskt tak i informanter som var villig til å stille opp til intervju. Jeg var heldig og fikk tak i informanter som alle brukte programmet som det er anbefalt i Anonyme Narkomane (2001) ved at man går på møter, jobber med de tolv trinnene, har sponsor og gjør service. Jeg fikk av den grunn et stort datamaterialet fra informantene om deres erfaringer med de sentrale elementene i tolvtrinnsprogrammet. Hensikten med undersøkelsen var ikke hvorvidt programmet fungerer eller ikke, men å finne ut på hvilke måter det fremmet læring, mestring og livskvalitet for de rusavhengige som valgte å bruke programmet som det anbefales.

Utfordringen var å få avtalt tidspunkt og sted for gjennomføringen. Jeg hadde som nevnt et ønske om å intervju mellom fem og ti rusavhengige. Dette skjønnte jeg underveis ville bli en alt for stor oppgave å bearbeide og analysere datamaterialet fra, så jeg konsentrerte meg om å finne fem informanter. Jeg intervjuet dermed tre kvinner og to menn som hadde forskjellig bakgrunn og ulike inngangs dører til programmet.

Dette var et bevisst valg da en hensikt med utvalget var å få fram at variasjonen er stor i fellesskapet, og at det ikke er noen bestemte ”typer” rusavhengige som bruker programmet. De hadde også alle ulike alder for når de sluttet å ruse seg og fant fram til programmet. Fellestrekk i utvalget var at de alle hadde mer enn 8 års fartstid i å bruke programmet og at alle hadde jobbet med de tolv trinnene, hatt sponsor og gjort service. Dette ser jeg på som positivt for min undersøkelse da jeg var ute etter hvordan programmet virker for de som bruker det.

3.4.2 Utarbeidelse og bruk av intervjuguide

Hovedtemaene jeg la til grunn i utarbeidingen av intervjuguiden var de sentrale elementene i Anonyme Narkomanes tolvtrinnsprogram som er møtene, de tolv trinn, sponsor og service. Jeg utarbeidet spørsmål rundt disse elementene for å få frem informantenes egne erfaringer og i utarbeidingen av spørsmålene hadde jeg hele tiden klart for meg at jeg var ute etter informantenes opplevelse av mestring, læring og livskvalitet knyttet opp mot disse elementene i programmet. Det var informantenes erfaringer med å bruke programmet for å fremme læring, mestring og livskvalitet som var oppgavens formål og disse hovedtemaene lå derfor i grunn til utarbeiding av guiden. (se vedlegg 1). Forskningsspørsmålene ble forandret underveis. Når jeg hadde gjennomført intervjuene og lest datamaterialet ble de endelige forskningsspørsmålene formulert i tråd med hva som var det essensielle knyttet til problemstillingen. Prøveintervjuet var det jeg opplevde som den viktigste rettesnoren for en grundigere bearbeidelse av intervjuguiden og prosessen rundt prøveintervju beskrives derfor nedenfor.

3.4.3 Prøveintervjuet

Prøveintervjuet var som nevnt et viktig element for bearbeiding av intervjuguiden. Over telefon tok jeg kontakt med personer i mitt eget nettverk som bruker programmet, for å høre om de var interessert og eventuelt hadde mulighet til å stille opp for et prøveintervju. De to første jeg tok kontakt med var veldig interessert i å

delta, men det var vanskelig å finne en tid som passet for både dem og meg. På mitt tredje forsøk klarte jeg å avtale tid og sted som passet for oss begge. Intervjuet fant sted hjemme hos henne hvor vi kunne sitte i ro og fred. Vi gjennomførte intervjuet uten bruk av lydbåndopptak, men jeg noterte stikkord ned underveis i prosessen. Intervjuet varte litt i overkant av en time.

Til prøveintervjuet hadde jeg på forhånd utarbeidet en intervjuguide med mange spørsmål jeg ønsket å få svar på og som jeg i utgangspunktet var fornøyd med. Men de mange spørsmålene resulterte i at jeg ble veldig låst fast til intervjuguiden underveis i prøveintervjuet. Informanten fortalte ganske fritt underveis i intervjuet, men mitt fokus på intervjuguiden gjorde at flyten i samtalen ble noe forhindret. Jeg ønsket at informantene skulle prate mest mulig fritt slik at de kunne komme fram med sine erfaringer og at mine spørsmål skulle komme som en naturlig oppfølging av det de fortalte. Jeg ble derfor nødt til å omarbeide intervjuguiden etter prøveintervjuet. Etter intervjuet fikk jeg også tilbakemeldinger fra informanten om hvordan det hadde vært for henne og hva hun eventuelt mente kunne vært gjort annerledes. Det var veldig lærerikt og nyttig. Forslag til forandringer ble løftet opp og diskutert. Den første klare tilbakemeldingen hun gav meg var at hun gjerne ville hatt spørsmålene på forhånd slik at hun kunne forberedt seg bedre på spørsmålene som handlet om hennes erfaringer tilbake i tid med trinn arbeidet. Det ble vanskelig for henne å hente frem konkrete eksempler på stående fot.

Erfaringene jeg gjorde med å gjennomføre et prøveintervju var viktig å ta med meg videre i prosessen. Justeringer som var nødvendige i intervjuguiden var tidsperspektivet (før og nå situasjoner knyttet til spørsmålene) for å få fram prosessen som har skjedd gjennom å bruke programmet over tid, konkrete spørsmål om konsekvenser for skolehverdagen / arbeidslivet som aktiv og hvordan dette hadde forandret seg etter en tid i programmet. Omformulering av spørsmål for å skape en mer flyt i samtalen var også nødvendig. Jeg hadde i utgangspunktet mange spørsmål i intervjuguiden som informanten svarte på uten at jeg trengte å stille spørsmålene. Det faktum at jeg var uerfaren i denne rollen gjorde at jeg låste meg litt for mye til guiden

og stilte spørsmålene om igjen, noe som påvirket flyten i samtalen negativt. Mine erfaringer fra prøveintervjuet resulterte da i at jeg sendte en oversikt med hovedpunkter til informantene i forkant på hva jeg var interessert i (se vedlegg 1) slik at de kunne dele sine erfaringer uten særlig innblanding fra meg i prosessen. Dette viste seg å være nyttig.

En annen erfaring jeg gjorde var jeg skulle hatt lydbåndopptaker klart til prøveintervjuet, noe jeg ikke hadde. Informanten i prøveintervjuet viste seg å være veldig interessant å ha med som informant i prosjektet. Hun var 18 år gammel da hun kom i kontakt med programmet og hadde mye god informasjon om hva rusavhengigheten hennes hadde skapt av konsekvenser for hennes skolehverdag og selvfølelse, og om hvordan hun med hjelp fra programmet hadde funnet tilbake til seg selv. Jeg spurte om hun var villig til å være en informant i prosjektet slik at jeg kunne bruke hennes erfaringer og om vi ved en senere anledning kunne ta intervjuet en gang til med lydbåndopptak. Dette var hun villig til å gjøre. Etter prøveintervjuet gikk jeg til innkjøp av en ny digital lydbåndopptaker som holdt høy kvalitet.

3.4.4 Gjennomføringen av intervjuene

Intervjuene ble gjennomført på ulike steder, alt etter hva som passet for den enkelte. Tre av intervjuene ble gjennomført hjemme hos informanten, et intervju ble gjennomført på arbeidsplassen til vedkommende og et intervju ble gjennomført hjemme hos meg. Alle tidspunktene for intervjuene ble avtalt over telefon etter hva som passet inn i informantenes timeplan. Informantene hadde som nevnt ovenfor fått informasjon om undersøkelsen på forhånd, og om hvorfor nettopp de var blitt spurt om å delta. Jeg startet allikevel i forkant av hvert intervju å fortelle litt om undersøkelsen og hvilke hensikter jeg hadde med informasjonen de skulle komme med for å skape en trygghet i relasjonen mellom meg og dem. Samtykkeerklæring ble skrevet under og lydbåndopptaker ble testet før hvert intervjuet startet.

Det første intervjuet utenom prøveintervjuet fant sted hjemme hos informanten. Vi pratet først litt om oppgaven / prosjektet mitt hvor hun deretter signerte

informasjonsskrivet med samtykke erklæringen. Informanten hadde fått en oversikt over spørsmålene i forkant slik at hun kunne forberede seg noe før intervjuet fant sted. Dette var et resultat av erfaringene jeg hadde gjort under prøveintervjuet. Jeg prøvde meg fortsatt frem under dette intervjuet for å få en god flyt i samtalen. Jeg lot informanten selv fortelle mest mulig uten stor innblanding fra min side. Følelser rundt vankelige og sårbare temaer i hennes historie og erfaringer dukket opp underveis i intervjuet, og jeg var meg bevisst at jeg ikke skulle bevege meg vekk fra det som var sårbart, men var lyttende tilstede og lot informanten selv styre det videre forløpet. Jeg opplevde at det var en trygg ramme rundt situasjon og at hun kunne komme med sine erfaringer på en ærlig og reflektert måte. Vi fikk ikke gjennomført hele intervjuet på grunn av at tiden ikke strakk til og at andre avtaler ventet for informantens vedkommende. Når vi avsluttet intervjuet pratet vi løst og fast om hennes opplevelse rundt intervju situasjonen og om mer upersonlige temaer. Dette gjorde jeg for å hente mer kunnskap om hvordan intervjuet fungerte og for å gi informanten mulighet til å lukke eventuelle personlige reaksjoner som følge av å dele følelsemessige temaer. Vi ble enige om å gjennomføre siste halvdel av intervjuet ved en senere anledning, noe som skjedde fire uker etterpå, også denne gangen hjemme hos henne. Selv om det hadde gått en stund siden forrige gang, var informanten klar og forberedt og fortsatte der vi slapp sist. Intervjuet varte lenger enn planlagt, og ble ca to timer langt totalt.

Neste intervju ble gjennomført dagen etter avslutningen av det første og erfaringen på tidsbruken lå derfor kort tilbake i tid. Informanten var den samme som under prøveintervjuet og hun hadde derfor en god oversikt over temaene i mine spørsmål. Hun ønsket å gjøre intervjuet hjemme hos seg selv slik som sist. Intervjuet ble gjennomført uten at jeg trengte å være særlig delaktig. Informanten var godt forberedt og jeg opplevde henne veldig tilstede når hun delte sine erfaringer med meg. Jeg kom fram til at formen jeg hadde valgt med å la informanten være noe forberedt i forkant fungerte bra. Selv følte jeg meg mer trygg i rollen, noe som gav et positivt utslag ved at flyten i samtalen fungerte bedre.

Intervjuet med informant nummer tre foregikk hjemme hos han to dager etter foregående intervju. Informanten hadde også her fått en oversikt over spørsmålene i forkant og var noe forberedt. Denne gangen foregikk intervjuet med minimalt med oppfølgingsspørsmål fra min side. Informanten delte villig om sine erfaringer i trygge omgivelser uten å bli avbrutt. Det var en god stemning underveis hvor latteren også satt løst når han delte om seg selv og sine erfaringer. Informanten virket veldig reflektert over sin egen historie og de erfaringene han hadde gjort om programmet og seg selv underveis i sin prosess.

Etter avtale ønsket informanten å gjennomføre intervjuet hjemme hos meg. Informanten hadde fått informasjonsskrivet i forkant og virket forberedt. Samme strategi ble benyttet som de foregående intervjuene. Samtykkeerklæringen ble signert og vi startet intervjuet. Vi var alene under intervjuet og gjennomførte dette innen tidsrammen på en time. Informanten kom i kontakt med egne følelser underveis i intervjuet og delte ærlig om sine erfaringer. Jeg opplevde intervju situasjonen som trygg, noe også informanten gav uttrykk for når vi pratet om hvordan hun hadde opplevd situasjonen etter vi var ferdig.

Min siste informant ønsket etter avtale på telefon at jeg skulle komme til arbeidsplassen hans i en annen by, noe jeg også gjorde. Informanten delte sine erfaringer med noen oppfølgingsspørsmål fra min side. Vi satt uforstyrret på et gruppe rom og gjennomførte intervjuet innenfor tidsrammen på en time. Dette var mitt siste intervju og jeg kjente meg trygg i rollen etter å ha gjennomført fire intervjuer på fem dager. For å bli en god intervjuer kreves en viss erfaring, og Dalen (2004) presiserer at holdningene overfor den vi intervjuer er det viktigste. Dette er et tema for neste avsnitt, - samtaleprosessen.

3.4.5 Samtaleprosessen

Et forskningsintervju er noe mer enn en vanlig samtale mellom to mennesker. Som forsker har jeg en agende for intervjuet med planlagte temaer og spørsmål og det er informantenes opplevelser som er i fokus. Forskers egne meninger og synspunkter

skal som hovedregel holdes utenfor. Dette er viktig slik at intervjuet ikke oppleves som moraliserende og verdistyrt for informanten (Dalen 2004). Det som er den viktigst forutsetningen for å bli en god intervjuer er å kunne vise en genuin interesse for det informanten forteller, med andre ord vise anerkjennelse overfor personen man intervjuer ved måten man som forsker stiller spørsmålene og hvordan man lytter underveis (Ibid). For å få til dette som forsker må vedkommende oppleve at det som fortelles virkelig har en interesse for intervjueren og dette kan blant annet vises ved nonverbal kommunikasjon som blikk, mimikk og hvordan man sitter etc (Ibid).

Jeg intervjuet personer som delte om seg selv og sine personlige erfaringer i livet på følsomme og private områder. Jeg opplevde at min forforståelse og interesse på området gav positivt utslag i samtaleprosessen. Carl Rogers er en kjent teoretiker innen humanismen og snakker om kongruens, empati og ubetinget positiv aktelse for andre mennesker som vesentlige holdninger som er med på å forme forholdet mellom terapeut og klient, og som gjør det mulig at en positiv bevegelse settes i gang (Lassen, 2002). Men for at det skal skje er det viktig at holdningene er ekte. Rogers mener derfor at evnen til å være kongruent er den primære holdningen, og for å være kongruent må terapeuten være seg selv på en genuin måte (Ibid). Dette er relevant for den typen forskningsintervju jeg har valgt. Empati handler om innlevelse, en evne til å være sensitiv mot andres følelser og positiv aktelse handler om å være anerkjennende, vise respekt og aksept for andre (Ibid). I samtaler både i privatlivet og i jobbsammenheng er dette holdninger jeg innehar og gjør mitt beste for å praktisere. Jeg opplevde at jeg både i forkant, underveis og i etterkant av intervjuet møtte informantene så godt jeg kunne på denne måten.

3.5 Analysemetode

Når intervjuene var gjennomført og forlån som lydfiler på den digitale lydbåndopptakeren begynte organiseringen og bearbeidingen av datamaterialet, hvor transkriberingen er å anse som en del av analysen (Kvale, 1997). Dale (2004) tilrår at

forskeren selv utfører transkriberingen da det vil gi forskeren en unik sjanse til å bli bedre kjent med sine data. Jeg transkriberte alle mine intervjuer selv i første omgang av bearbeidingen av materialet, noe jeg erfarte som en tidkrevende prosess. Samtidig gjorde transkriberingsprosessen meg bedre kjent med materialet jeg hadde fått av informantene. Jeg opplevde underveis i transkriberingsprosessen at jeg kom i kontakt med materialet på en annen og ny måte enn under selve intervjuet. Det som informantene hadde delt av sine erfaringer ble enda mer tydelig og klart for meg. Kvale (1997) mener at intervjusamtalene blir strukturert slik at de er egnet for analyse når de transkriberes fra muntlig til skriftlig form. I prosessen fra selve intervjuet til transkriberingen foregikk det også en form for datareduksjonen med å endre råmaterialet fra lyd til skrevet tekst ved at jeg ikke kunne få frem *måten* det hadde blitt sagt på fra informantene. Kroppspråket, mimikk, tonefall og stemmestyrken til informantene er en del av det verbale som kommer til uttrykk, og som er med på å formidle hva de deler. Det jeg gjorde i transkriberingen var å legge til latter og store bokstaver der det forekom en et sterkt trykk på de enkelte ordene som ble benyttet av informanten. Jeg brukte som sagt lang tid på transkriberingen. Mitt første intervju varte i hele to timer og prosessen med å transkribere som møtte meg var tung og tidkrevende. Informanten hadde delt mye av sine erfaringer med tolvtrinnsprogrammet, noe som opplagt var bra for oppgaven min. Transkriberingen av mitt første intervju resulterte i 16 tettskrevne sider med kun linjeskift mellom informantens utsagn og mine spørsmål. Det ble masse informasjon som skulle analyseres i etterkant. De resterende intervjuene ble overholdt innenfor tidsrammen og resulterte i mellom 9 og 12 sider med datamaterialet.

De transkriberte intervjuene ble så kopiert over i analyseprogrammet NVivo. Jeg var litt usikker på å bruke programmet av den grunn at det var en stund siden jeg hadde et kort innføringskurs i bruken av det og jeg følte at jeg hadde glemt mye. Heldigvis hadde jeg en veileder som oppmuntret meg til å bruke programmet og som hjalp meg med å ”friske opp” teknikken i å bruke det.

Det første jeg gjorde var å skrive et helhetsinntrykk av hver informants historie etter å ha lest igjennom transkriberingen. Jeg startet så med å lage analysekategorier i analyseprogrammet NVivo og valgte kategoriene *møtevirksomhet*, *service*, *sponsorskap* og *de tolv trinn* da dette er de sentrale elementene i programmet og det jeg utarbeidet intervjuguiden etter. Denne tilnærmingen beskrives av Sivesland (1996) som temaorientert koding hvor man søker å få en helhetlig forståelse av spesifikke forhold ved å vurdere relevans og helhet i kodingsarbeidet. Koding eller kategorisering av intervjuuttalelsene er i dag de vanligste formene for dataanalyse (Kvale, 1997). Kategoriene *bakgrunn* og *Anonyme Narkomane* og *tilbakefall* ble også laget da jeg stilte spørsmål rundt dette i intervjuguiden. Kategoriene ble laget som trenoder i NVivo slik at de kunne splittes opp i nye underkategorier hvorav jeg lagde underkategorier til hver av trenodene for å få en bedre oversikt over de aktuelle temaene. Til trenoden *bakgrunn* lagde jeg underkategoriene; alder / jobb / utdanning, familiebakgrunn, første møte med rusmidler og konsekvenser av rusmisbruk. Til trenoden *Anonyme Narkomane* lagde jeg underkategoriene; den første kontakten med programmet, det første møtet, et savn ved programmet og praktiske hindringer for å gå på møter. Trenoden *møtevirksomhet* fikk underkategoriene; møtevirksomhet den første tiden i programmet og møtevirksomheten i dag. Til trenoden *service* lagde jeg underkategoriene; type service informantene hadde gjort og hvilken betydning service hadde for dem. *Sponsorskap* som trenode fikk underkategoriene; bruk av sponsor og forhold til sponsor. Til trenoden *de tolv trinn* lagde jeg underkategoriene til hvert av trinnene og hvilket trinn som hadde mest betydning og hvilket trinn hadde informanten mest motstand til. Den siste trenoden *tilbakefall* fikk underkategoriene; eventuelle tilbakefall etter kontakten med programmet og programmet som verktøy for å minske sjansene for tilbakefall.

Jeg begynte så å kode alle intervjuene kategori for kategori slik at jeg ble enda bedre kjent med materialet jeg hadde samlet inn i stedet for å kode inn et helt intervju av gangen. Jeg fulgte som sagt temaene fra intervjuguiden i kodingsprosessen da de var retningsgivende for hva informantene delte av erfaringer. En oversikt over analysekategoriene (trenodene) ligger som vedlegg til oppgaven. (Vedlegg 2).

Hvordan datamaterialet er blitt innhentet, behandlet og videre brukt i oppgaven er underlagt både skrevne og uskrevne regler. Dette vil bli omtalt i de neste avsnittene.

3.6 Etiske hensyn

Personlige nære temaer utfordrer menneskers sårbarhet og det er viktig å sikre konfidensialitet og anonymisering slik at det ikke er mulig å gjenkjenne hvem som har latt seg intervju (Dalen, 2004). Informantene i min undersøkelse har delt sine egne private, personlige erfaringer knyttet til temaet i min oppgave. Informantene skal ikke føle seg utlevert i oppgaven og det er viktig å sikre anonymiteten. Å poengtere anonymiteten i oppgaven var også vesentlig og avgjørende for å få tilgang til informanter. Alle opplysninger om informantens personlige forhold skal anonymiseres (Befring, 2007). Dette er også viktig for å sikre at deres ærlige personlige erfaringer ikke skal være mulig å gjenkjenne.

Informantene som velger å delta i undersøkelsen må også få grundig informasjon om formålet og bakgrunnen for undersøkelsen og gi informert samtykke til å delta (NESH, 2006). Alle informantene i min undersøkelse ble informert om formålet og bakgrunnen for undersøkelsen før de signerte samtykkeerklæringen, slik at det ikke var noen tvil om hva hensikten med intervjuet var og hva de stilte opp på. Jeg opplevde alle informantene som oppriktig interesserte i å dele sine erfaringer med at det er mulig å leve og mestre livet uten bruk av rusmidler. Det har i samfunnsdebatten den siste tiden (rundt det å dele ut heroin til rusavhengige) vært få talsmenn fra de rusavhengige selv som klarer å leve livet uten rus. En av informantene gav uttrykk for at ved å delta i undersøkelsen hadde hun en mulighet til å få fram sine erfaringer med hvordan det er mulig å mestre og leve livet uten bruk av rusmidler og samtidig bevare sin anonymiteten som er viktig for å være en del av samfunnet uten å bli sett på som en tidligere rusavhengig resten av livet. Jeg har i transkriberingen byttet ut steder og navn som kan identifisere informantene.. Jeg har også utelatt noe i deres arbeidsbeskrivelse for å sikre anonymiteten. Det er viktig å påpeke at jeg opplevde

ingen av informantene som skamfulle over at de var rusavhengige. Alle informantene framsto som sterke personligheter med tro på seg selv og sin identitet.

3.6.1 Informasjon og samtykkeerklæring

I utformingen av informasjonsskrivet fortalte kort jeg om meg selv, bakgrunn for mitt valg av problemstilling og om hva jeg ønsket å undersøke. Samtykkeerklæringen var en egen del av informasjonsskrivet hvor informanten ble bedt om å bekrefte at de frivillig ville være med på undersøkelsen ved å stille opp til intervju ved å signere (se vedlegg 3).

3.6.2 Godkjenning av studien

Søknaden om godkjenning til prosjektet ble sendt inn til Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste sammen med informasjonsskriv og samtykkeerklæringen som vedlegg til søknaden. Med små justeringer ble søknaden godkjent og kvittering på godkjenningen ligger som vedlegg i oppgaven (se vedlegg 4).

3.7 Validitet og troverdighet

Relevant og troverdig informasjonsgrunnlag er et vilkår for at empirisk forskning skal ha verdi, med andre ord at den empiriske forskningen skal ha valide og reliable data (Befring, 2007). Validitet sier igjen noe om i hvilken grad resultatene fra en studie er gyldige for det fenomenet en har hatt som formål å studere (Dalen, 2004). Forskeren selv er det viktigste instrumentet i innsamling av data og det stiller store krav til forskeren som skal både ha evnen til å høre, se, føle og tolke opplevelser og inntrykk (Befring, 2007). For å sikre best mulig validitet ved bruk av intervju som vitenskapelig metode, så kreves det planlegging og forberedelser før selve intervjuet. Primære problemstillinger må formuleres på forhånd og man må lage en plan for datainnsamlingen (Vedeler, 2000). Informantenes egne ord og fortellinger er det som

utgjør grunnlaget for tolkning og analyse og validiteten styrkes ved at forskeren stiller spørsmål som gir informanten anledning til å komme med fyldige uttalelser (Dalen, 2004). Lydbåndopptak er ofte brukt i forbindelse med intervju og er et instrument forskeren kan bruke for å sikre pålitelig datainnsamling og dermed også sikre validiteten. Det er viktig at lydbåndopptakeren blir testet ut i forkant av intervjuet og at lydbåndopptakene holder høy kvalitet (Ibid). Dette har jeg gjort rede for i metode kapittelet.

En redegjørelse av prosessen for datainnsamlingen er også med på å sikre validiteten og betegnes av Maxwell som deskriptiv validitet (Dalen, 2004). Kvale (1997) omtaler dette som håndtverkskvalitet. Betingelsen for deskriptiv validitet i kvalitative undersøkelser er blant annet at det transkriberte materialet faktisk er det som ble sagt i intervjuet (Kvale, 1997). Kvale (1997) mener det er viktig å ha en forståelse for at det er naturlige forskjeller mellom det muntlige og skriftlige språket med tanke på gjengivelsen av det transkriberte materialet som skal brukes i en trykt presentasjon. Personene som er blitt intervjuet kan føle seg uthengt eller risikere å bli uetisk stigmatisert som en følge av den naturlig forskjellen som det skriftlige transkriberingen av det muntlige språket kan gi et uttrykk for (Ibid). Jeg har i utsagnene som blir presentert i resultat kapittelet endret utsagnene til en korrekt skriftlig form for å unngå en slik uetisk unødvendig stigmatisering og jeg har tidligere beskrevet prosessen med å forberede, gjennomføre og transkribere intervjuene i foregående avsnitt for derved å sikre den deskriptive validiteten.

Tolkningsvaliditet og teoretisk validitet er andre termer Maxwell bruker hvorav tolkningsvaliditet handler om prosessen med å tolke hva informantene forteller ut fra deres eget perspektiv (Dalen, 2004). Det er en forutsetning at informantenes egne opplevelser og forståelse kommer fram slik den er gjennom intervjuene, og at de dermed er fyldige og valide. Avsnittet om analysemetode er med på å vise denne prosessen.

Den teoretiske validiteten handler om i hvilken grad de teoretiske begrepene forskeren anvender gir en teoretisk forståelse av fenomenene som undersøkelsen

omfatter (Dalen, 2004). Dette kommer til uttrykk i resultat kapittelet gjennom presentasjonen hvor funnene blir drøftet opp mot relevant teori og tidligere forskning på området. Teorien rundt begrepene læring, mestring og livskvalitet som er sentrale i min oppgave er gjort rede for i kapittel to.

Det er også viktig at forskeren redegjør for hvilken vitenskapsteoretisk tradisjon som danner referanseramme for undersøkelsen, da resultatene må ses i lys av det, uavhengig av datainnsamlingsmetoden (Vedeler, 2000). Dette har jeg gjort rede for i avsnittet 3.2. En begrunnelse for valg av problemstilling er også viktig da det kan være personlige erfaringer i praksisfeltet, eller noe man har fattet en interesse for, som er utgangspunktet for det man vil studere. Studien kan da farges av egne erfaringer. Ved å eksplisitt redegjøre for bakgrunnen for valg av problemstilling, sikrer forskeren validiteten og gir leserne en mulighet til å kritisk vurdere i hvilken grad slike forhold kan ha påvirket undersøkelsen (Dalen, 2004). Bakgrunn for mitt valg av problemstilling har jeg gjort rede for i avsnitt 3.1 som omhandler metode.

4. Presentasjon og drøfting av funn

Tittelen på min oppgave er ”Å lære å leve og mestre livet uten bruk av rusmidler” med problemstillingen ”på hvilke måter kan Anonyme Narkomanes tolvtrinnsprogram fremme læring, mestring og livskvalitet for rusavhengige”. Med utgangspunkt i kategoriene som fremkom i kodingsprosessen vil jeg i dette kapittelet presentere noen utsagn fra informantene slik de fremkom i intervjuet. Jeg starter innledningsvis med å gi en presentasjon av hver informants historie slik jeg opplever dem etter å ha gjennomført intervjuet, transkribert og studert det. Deretter tar jeg for meg resultatene jeg har funnet under kategoriene møtevirksomhet, de tolv trinn, service og sponsor som er sentrale elementer i Anonyme Narkomanes tolvtrinnsprogram. Resultatene drøftes opp mot læring og mestring i et teoretisk perspektiv.

4.1 Fem individuelle historier og erfaringer med programmet

Jeg intervjuet fem rusavhengige som alle har brukt og bruker programmet som det er foreslått av Anonyme Narkomane med å gå på møter, jobbe med trinnene, bruke sponsorskap og gjøre service. Informantene har ulike familiebakgrunn og kom inn i programmet med hver sin personlige historie samtidig som det er flere fellestrekk i deres måte å bruke programmet. Jeg vil nå presentere informantene slik jeg opplevde dem.

4.1.1 ”Det usynlige ensomme løvetann barnet finner fellesskap og trygghet i seg selv”

Informanten vokste opp med mor som enslig forsørger og alkoholiker i en kommunal bolig i et dystfunksjonelt hjem. Det var en utrygg og ensom barndom.

”Jeg var utrygg, ja var veldig utrygg fordi jeg viste aldri hva hver dag ville inneholde. Og jeg blei vel egentlig en veldig ensom unge fordi det var det at det var så mye fyll rundt meg, gjorde at jeg på en måte trekte meg unna og

prøvde å synes minst mulig - og gjemte meg mye da, så jeg, så jeg var veldig ensom og utrygg”.

Hun kom i kontakt med rusmidler selv i ung alder. Hun fullførte grunnskolen, men utviklet heroinavhengighet i tenårene og ble tidlig mor til sitt førstefødte barn.

Informanten levde et dobbeltliv som mor og rusavhengig i flere år. Hun skulle klare seg selv, vil ikke være et offer. Blir mor til barn nummer to som hun holdt på å miste pga rusmisbruk under svangerskap. Fasaden begynner å rakne fullstendig. Ustabil psyke og sterk avhengighet skaper store konsekvenser. Hun mister omsorgen for barna sine og legger seg inn til behandling på en tolvtrinnsklinikk, men kom i kontakt med tolvtrinnsprogrammet første gangen gjennom en venninne som selv brukte programmet.

Informanten har møtt mye motstand fra hun kom til verden, men har en utrolig sterk vilje og livsglede. Hun bruker programmet ved å gå på møter, jobbe med trinnene og gjøre service. Hennes læringserfaringer gjennom å bruke programmet er at hun lærer å kjenne seg selv og sin avhengighet og hvordan hun skal bruke sine egenskaper positivt gjennom dette. Åpenhet og ærlighet er viktig. Erfarer gjennom programmet at hun trenger hjelp av andre og at hun ikke er alene. Hun slipper å være ensom og får verktøyene hun trenger for å utvikle seg og for å ikke å isolere seg.

Informanten lever i dag et godt liv sammen med sine to barn. Hun har et godt nettverk rundt seg, har tatt høyere utdanning og jobber innen helse- sektoren. Hun går jevnlig på NA møter, gjør fortsatt service, jobber fortsatt med trinnene, har sponsor og er sponsor for andre. Hun har stor selvinnsikt og er ydmyk for sykdommen avhengighet. Jeg opplever informanten som en sterk kvinne som tar ansvar for egen læring og vedlikehold av egen tilfriskning. Slik beskriver hun hva livskvalitet er for henne;

”Jeg har venner, jeg har masse å være takknemlig for. Og det at jeg har masse å være takknemlig for gjør jo at jeg har en bra livskvalitet. Jeg setter pris på livet i dag i forhold til, pga de tinga jeg har rundt meg i dag kontra hva jeg gjorde før, da hadde jeg det vondt og alt var bare, alt var bare mørkt. Alt var mørkt, inni meg og rundt meg, jeg eide ikke livskvalitet. Jeg hadde bare et ønske om å dø. I dag ønsker jeg å leve”.

4.1.2 "Jakten på identitet, tilhørighet og et godt selvbilde"

Denne informanten vokste opp til forskjell fra den første, under gode stabile og trygge familieforhold med både mor og far tilstede i et velstående strøk.

"Har vokst opp i et velstående strøk med mor og far og lillebror, et ganske normalt familieforhold, trygt og stabilt".

Hun ble mobbet i grunnskolen, men fikk masse kjærighet hjemmefra. Informanten beskriver seg selv som en gjennomsnitts elev under skoletiden før hun begynte å bruke rusmidler. Begynte med rusmidler på videregående skole introdusert av kule jenter i klassen som hun så opp til og ville være en del av. Hun ruser seg etter hvert mer og mer på amfetamin og extacy og er aktiv i "House" – miljøet på nitti tallet. Konsekvensen blir fort store. Hun får dårlige karakterer på skolen, har mye fravær, får sparken fra arbeidsgiver, får dårlig kontakt med familien, flytter hjemmefra for å ruse seg mer og har mye skam og dårlig selvtillit. Første kontakten med tolvtrinnsprogrammet var da hun var 18 år gjennom frivillig behandling på en tolvtrinnsklinikk. Begynner å gå på møter i Anonyme Narkomane etter endt behandling hvor hun blir tatt godt imot. Hun finner en tilhørighet i fellesskapet og føler seg sett og ivaretatt.

Informanten bruker programmet ved å gå på møter, bruke sponsor, jobbe med trinnene og gjøre service. Lærer seg selv å kjenne gjennom å bruke programmet og blir tryggere på seg selv og sin identitet. Hun beskriver fellesskapet som en arena hvor det er lov til å feile og hvor man allikevel alltid er ønsket tilbake. Hun evner å bli glad i seg selv og får bedre selvtillit gjennom å bruke programmet

Informanten har tatt høyere utdanning, jobber i dag i barnevernet og jeg opplever henne som en kvinne som er trygg på seg selv og sin identitet og som er ydmyk overfor programmet som har gitt henne så mye. Hun går fortsatt på møter, har ikke sponsor for øyeblikket og jobber heller ikke for tiden med trinnene skriftlig. Trinnene er blitt en del av hennes måte å leve livet på i hverdagen og til å takle livet på livets egne premisser. Hva livskvalitet er for henne beskriver hun slik;

”Evnen til kjærlighet, evnen til tilstedeværelse, evnen til å kunne gi masse av meg sjøl, evnen til å ta imot. Og når jeg er i sammen med andre mennesker og jeg kan bare være meg, slippe å ikke tenke så mye på hvordan andre tenker om meg eller hva jeg tenker om de, men at folk er seg og lar meg være meg”.

4.1.3 ”Utvendig vellykket, men innvendig kaos”

Informanten vokste opp med mor og far de første leveårene. Far er alkoholiker, mor skiller seg og får ny mann. Han får problemer med mors nye mann og flykter mye ut av hjemmet og er i opprør.

”Det var et dystfunksjonelt forhold, en fyr som jeg egentlig aldri falt meg helt til rette med, så jeg var for det meste ute og var aldri hjemme og kom ganske fort ut på skråplanet og i opposisjon og tok ut alt det jeg egentlig hadde trengt å snakke om hjemme, - det tok jeg ut ute”.

Han kommer i kontakt med rusmidler allerede i elleve års alderen og lever et liv bestående av mye festing med alkohol, hasj, tabellerter og mange kjærester hvor kjærestene blir en fasade utad for at det skulle se bra ut. Rusmisbruket blir sterkere, han etablerer familie i midten av tjue årene og lever et dobbelt liv hvor alt ser bra ut fra utsiden med en vellykket kone, barn og jobb. Han lever lenge i benektelse, men kjenner mer og mer til de følelsesmessige konsekvensene. Han har liten kjennskap til seg selv og evnen til å identifisere sine egne følelser. Rusavhengigheten gjør han deprimeret. Han beskriver seg selv i et svart hull som bare blir større og større. Han opplever følelsesmessig kaos og tap av kontroll. Bryter til slutt med sin kone og flytter inn sammen med en kvinne som også har et stort rusmisbruk.

Rusavhengigheten eskalerer. Informanten kommer i kontakt med programmet da denne kjæresten legges inn til behandling.

Han bestemmer seg for å gi programmet en sjanse da det ikke er noen andre steder å gå. Går inn i fellesskapet hundre prosent og gjør alt som er anbefalt med å gå mye på møter, få seg en sponsor, gjøre service og jobbe med trinn. Ærlighet og det å dele om seg selv med andre gir han gode læringserfaringer som fører til vekst og utvikling i positiv retning.

Informanten er en ressurssterk mann som gjør det veldig godt i jobbsammenheng som leder, men jeg opplever han først og fremst som en mann i balanse som har blitt kjent med seg selv og sitt eget indre følelsesliv. Han går fortsatt regelmessig på møter, jobber med trinnene, gjør fortsatt service, har sponsor og er sponsor for andre rusavhengige. Slik beskriver han hva livskvalitet er for han;

”Jeg har så mye ro med meg selv at i dag så slipper jeg å gå ut å rive ned verden bare fordi det er en indre uro som driver meg til å rive verden ikke sant. I dag så har jeg denne her indre roen til, til å kunne ha alle de tinga som jeg har fått, alle de tinga her har jeg jo fått etter at jeg kom til NA”.

4.1.4 ”På jakt etter frihet og den gode følelsen”

Denne informanten vokste opp med sin søster sammen med mor og far som alkoholikere i et strengt hjem med mange regler.

”Dem var ikke så å si på flaska når jeg var liten, men i fjerde klasse sånn ca så begynte det å utarte seg. Da begynte de mer å isolere seg og drikke mer enn bare i helgene da. Så, - og de har jo selv vokst opp med en dystfunksjonell familie bakover lissom. På den ene sida så har jeg religion, fanatisk religion lissom på far sida, på mor sida så har jeg alkoholikere og rusavhengige hele veien bakover som jeg veit om, så jeg tror at jeg har gått tilbake til tipp oldefar, - så det ligger i genene (ler)”.

Det var mye lyving og manipulering fra barnsben av og hun var en sjenert jente som ble mobbet i grunnskolen. Begynner å bruke rusmidler i 15 års alderen. Hun prøver forskjellige skoler og kurser uten å fullføre etter grunnskolen. Rusmidler tar mer og mer plass i livet hennes. Hun blir gravid som tjueåring og med hjelp av lege etter at barnet har kommet til verden, blir det mye selvmedisinering med tabellerter, morfin og amfetamin. Lever et liv med barn, mann, leilighet og det ytre i orden, men livet er fylt med løgn, manipulasjon, rusmidler og med et ønske om å dø. Legger seg til slutt inn til behandling på en tolvtrinnsklinikk med nedtrapping, da faren for å miste omsorgen for barnet blir stor. Hun kommer da i kontakt med programmet. Er kjemperedd og full av frykt når hun legger seg inn, men blir fylt med håp for første gang. Er redd for å få tilbakefall etter behandling og bestemmer seg for å bruke NA som er anbefalt av behandlingsinstitusjonen når hun er ferdig.

Informanten flytter fra sitt eget hjemsted for å få tilgang til flere møter. Hun bruker programmet for alt det er verdt ved å gå masse på møter, bruke sponsor, jobbe trinn og gjøre service. Hun lærer mye om seg selv og sine egen mønstre ved å bruke programmet og finner andre løsninger til å håndtere livet på livets egne premisser. Gjennom å gjøre mye service i NA utvikles en stor kompetanse som hun tar med seg videre ut i arbeidslivet med stor suksess.

Jeg opplever informanten som en sterk og livsglad kvinne med mye ressurser og tilfriskning. En ansvarsfull mor, men først og fremst en kvinne som tar sin rusavhengighet på alvor og som tar ansvar for sitt eget liv. Jobber i dag som leder for et prosjekt innenfor sosialt arbeid. Hun går fortsatt på møter ca 1 gang i uken, jobber fremdeles med trinnene, gjør service, har sponsor og er selv sponsor for andre rusavhengige. Slik beskriver hun god livskvalitet;

”Egentlig så kan jeg sammenfatte det til ei setning; Det at jeg greier å leve i øyeblikket. Og det har jeg lært gjennom programmet”.

4.1.5 ”Rustningen som faller” – Veien tilbake til seg selv

Informanten vokste opp med mor, bror og stefar i et veldig dystfunksjonelt hjem. Far var totalt fraværende og informanten ble utsatt for vold og overgrep som barn.

”Vokste opp med en bror og en mor uten far, mens mor hadde, ja, det gikk fra det ene sjuke forholdet til det andre. Og det gikk egentlig fra vondt til verre. Og det har vært dystfunksjonelt, det har aldri vært prata følelser eller om historie, hvor vi kommer fra eller hvorfor ting er som de er. Og en del voldelige overgrep i barnedommen og oppveksten min”.

Følelser var et ikke- tema i familien. Kom i kontakt med rus allerede på barneskolen og livet ble fort styrt av rusmidler. Rusmidler gav han en god følelse og ble en flukt fra seg selv. Ble kastet ut av skolen i 8 klasse, men fikk fullført grunnskolen senere i en periode hvor det gikk bedre. Han har en sterk misbrukspersonlighet og tilhørighet ute i miljøet som det er vanskelig å rive seg løs fra. Bruker alt som er å bruke av

rusmidler og er hektet på heroin i mange år. Mye vold og kriminalitet resulterer også i mye fengselstid. Informanten har fra slutten av tenårene hatt et ønske om å slutte å ruse seg. Han har vært fire ganger i behandling og har prøvd det meste for å slutte å ruse seg uten å lykkes. Kom i kontakt med programmet første gangen gjennom en tidligere kjæreste som brukte det og fant løsningen der.

Informanten bruker programmet ved å gå på møter, bruke sponsor, gjøre service og å jobbe med trinnene. Ydmykhet, ærlighet og det å ta ansvar for sine egne problemer er viktige læringserfaringer han gjør gjennom å bruke programmet. Han finner i NA løsningen på hvordan han kan bli rusfri gjennom å bli kjent med seg selv og sin egen sterke destruktive misbrukspersonlighet og ved å ta ansvar for sine egne handlinger og problemer.

Jeg opplever informanten som en ledertype som i dag bruker sine sterke egenskaper og ressurser på en positiv måte i stedet for å være selvdestruktiv. Han jobber som avdelingsleder og kursleder med fire års høyskole og universitetsutdanning. Han går fortsatt regelmessig på møter ca 1 gang i uken, jobber fremdeles med trinnene, har sponsor og er sponsor for andre rusavhengige. God livskvalitet beskriver han slik;

”Det å ha god helse og så er det å være rusfri. Hvis jeg ikke er rusfri så er jeg ingenting”.

4.2 Konsekvenser av rusmisbruket

Et rusmisbruk har ofte store konsekvenser både helsemessig, følelsemessig og i forhold til jobb / skole, familie, relasjoner, straffemessig og økonomisk (Daley & Marlatt 2007). Mitt formål med denne oppgaven er ikke å undersøke konsekvensene av rusavhengighet, men å undersøke på hvilke måter tolvtrinnsprogrammet fremmer læring, mestring og livskvalitet for rusavhengige. Det er allikevel viktig å få frem informantenes erfaringer med hva slags konsekvenser rusavhengigheten har hatt for dem for å gi et bilde av at det er håp om en forandring for alle, selv om det kan virke håpløst når man lever ut sin avhengighet. Informantenes egne beskrivelser av sin

situasjon som aktiv rusavhengig forteller også mye om deres livskvalitet når de brukte rusmidler. Nedenfor gis noen bilder av informantene som beskriver den innvendige smerten og følelsen av håpløshet;

”Fasaden så jævla bra ut med leilighet, hund og katt og unge og bil og samboer og, - men innvendig så ville jeg bare dø”.

”Ja det hindra meg å gi, å ha et positivt sjølbilde i forhold til at jeg var veldig psykisk nedbrutt, og fysisk”

”Jeg klarte ikke å slutte å ruse meg gjennom det svangerskapet og prøvde å fornekte at jeg var gravid, helt til at jeg ikke kunne fornekte det lenger når magen min var så stor at det på en måte ikke lot seg fornekte. Og hvor han blir født og, og, og hvor det blir mye komplikasjoner rundt hans fødsel i forhold til at han er nær ved å dø. Og jeg føler veldig mye skyld i dette her”.

”Altså de konsekvensene jeg hadde jobba meg opp til da det var jo en utrolig depresjon. Det føltes ut som en depresjon for meg, alt var svart”.

”Det satt noe kaldt i veggene, det var sånn dystert, vondt, det var ikke bra. Livet mitt gikk ut på å skaffe penger å ha stoff, det gikk ut på å manipulerer og jule sånn at jeg klarte å ordne det jeg skulle ordne. Alt jeg gjorde handla om rus”.

Informantene forteller her om sin psykiske helse hvor begreper som ”psykisk nedbrutt”, ”jeg ville bare dø”, ”samvittigheten min holdt på å ta livet av meg”, ”en utrolig depresjon” blir brukt i deres beskrivelse av sin egen tilstand når de fortsatt brukte rusmidler. Dette er lett å tolke dit hen at livskvaliteten til informantene var ganske dårlig. Jakten etter glede, fred i sinnet og tilfredshet som man fant den første tiden i rusmidlene ble etter hvert erstattet av depresjon, skam, skyld og en følelse av håpløshet. Man befinner seg i stedet i den motsatte delen av det som beskriver god psykisk helse og velvære (Lauer, 1998). Positive begreper er totalt fraværende når informantene beskriver sin egen situasjon før de ble rusfri.

En mangel på mestring av eget liv kommer også fram gjennom informantenes beskrivelser; ”jeg klarte rett og slett ikke slutte å bruke”, ”alt jeg gjorde handlet om rus”, ”jeg klarte ikke å slutte å ruse meg gjennom det svangerskapet og prøvde å fornekte at jeg var gravid” er noen av deres beskrivelser som gir uttrykk for dette.

Mangel på mestring kommer også tydelig til uttrykk i informantens beskrivelser av konsekvenser knyttet til skole / jobb nedenfor. En informant beskriver det slik;

”Det tok jo litt tid før det begynte å bli tydelige konsekvenser, men sånn etter hvert så var det at jeg kunne komme på prøver i norsk eller eksamener eller tentamener og lese teksten og ikke forstå hva som stod der. Altså jeg klarte ikke å omformulere hva det var de var ute etter, - og gikk sånn etter fem minutter. Det skjedde jo gjentatte ganger at jeg ikke klarte å besvare oppgaver som jeg jo alltid før hadde klart”.

Familie og venner blir tilslutt i veien for rusen og representanter den rusavhengiges skam og skyld. Dette blir beskrevet slik av informanten nedenfor;

”Men etter hvert så gikk jo ikke det så bra så, jeg mista jo, eller jeg valgte jo bort venner rett og slett - og ikke ha kontakt fordi de minna meg veldig på at det jeg gjorde ikke egentlig ikke var helt greit. Og det var ubehagelig å være sammen med noen som minnte meg på det”.

4.3 Informantenes første kontakt med programmet

Anonyme Narkomane reklamerer ikke utad for sin virksomhet og har ingen talsmenn som representerer fellesskapet ut i presse, radio og film. ”Vår holdning i forhold til offentligheten er basert på tiltrekning heller enn fremheving. Vi bør alltid bevare personlig anonymitet på slike nivå som presse, radio og film” (Anonyme Narkomane, 2001, s. 61). Anonyme Narkomane (2001) har allikevel som et formål å gi budskapet videre til den rusavhengige som fortsatt lider. Det at en rusavhengig holder seg rusfri og har funnet en ny måte å leve på kan være tiltrekkende i seg selv. Flere rusavhengige kommer i kontakt med programmet gjennom sitt eget nettverk. Det at noen i eget nettverk klarer å leve uten rusmidler og har funnet en annen måte å leve på, gjør at de selv kan se at det finnes en løsning. Noen rusavhengige kommer også i kontakt med programmet gjennom helsevesenet. Informantene i mitt utvalg fikk kjennskap til programmet både gjennom nære relasjoner og gjennom helsepersonell ved behandlingsstedet de var på for sin rusavhengighet.

4.3.1 I kontakt med programmet gjennom helsepersonell

Helsepersonellets betydning for at rusavhengige knytter kjennskap og deltagelse til selvhjelpsgrupper er stor, noe ulike studier som er gjort i utlandet viser (Vederhus et al., 2008). Allikevel er det ulik praksis innen helsevesenet når det gjelder henvisninger til selvhjelpsgrupper. En undersøkelse gjort i England av Day, Gaston, Fulong, Murali & Copello (2005) om holdninger og henvisningspraksis hos helsepersonell som er ansatt i rusfeltet, fant ut at bare en tredjedel av personalet mente at pasientene var aktuelle for henvisning til AA / NA. Vederhus et al. (2008) tror at situasjonen i Norge er lik den Engelske, men sier at lignende studier ikke er foretatt her i landet. De konkluderer i sin studie med at henvisninger til tolvtrinnsgrupper til nå har fått for liten oppmerksomhet. Tre av mine informantene kom i kontakt med programmet gjennom helsepersonell på en behandlingsinstitusjon. En av informantene beskriver det slik;

”Det var i behandling. Der er det fast sånn at man går på møter, for eksempel på AA og NA møter. Så kom jeg i kontakt med det, og det er også sånn at de jobber etter tolvtrinns modellen på det behandlingsstedet da”.

En annen informant benektet i utgangspunktet sitt eget problem, men hadde en kjæreste som han mente trengte behandling og kom av den grunn i kontakt med programmet;

”Og mens jeg fikk henne inn på behandling så spurte de på det på det behandlings stedet; ”hei stopp en halv vi har familiebehandling her”. Og jeg tenkte familiebehandling, hva er det for noe, det er hvert fall ikke noe som jeg trenger (ler). Det er jo ikke jeg som har problemet, det er hun som har problemet”.

4.3.2 I kontakt med programmet gjennom eget nettverk

Anonyme Narkomane fremmer tiltrekning fremfor fremheving. En informant blir tiltrukket av en venninnes positive forandring som et resultat av at hun brukte programmet. Dette beskriver hun slikt;

”Jeg blei vel litt interessert da fordi det hørtes veldig bra ut, og hun var veldig fornøyd og hun hadde forandra seg veldig og hun virka sterk og glad kontra hvordan jeg følte meg. Så jeg fikk vel lyst kanskje til å ha noe som hun hadde”.

En annen informant forteller;

”Jeg hadde en tidligere kjæreste da som var inne i dette systemet som dro meg med på et sånt landsmøte. Det var første gangen”.

4.3.3 Det første møtet

Alle informantene fortalte om verdien av å kjenne seg igjen i andre rusavhengige som så friske og velfungerende ut og som hadde funnet en ny måte å leve på. Det og følelsen av et godt fellesskap var for dem tiltrekkende ved programmet. En av informantene uttrykker dette slik;

”Jeg kjente meg veldig igjen. Selv om jeg ikke var rusa så var jeg jo, jeg var veldig sjuk. Med den tilstanden jeg var i så det er jo klart at det er veldig sprengkraftig det å sitte å høre på andre plutselig sitter å prater om det du føler og tenker og har tenkt hele livet....Så var det samholdet og at folk kunne møtes og ha det hyggelig sammen og plutselig se hverandre i øya”.

En informant gir uttrykk for betydningen av å føle seg velkommen;

”Det var noe med stemningen der som var veldig trygg, altså jeg følte meg veldig velkommen og jeg kjente meg igjen på typene som var der, altså det var noe med være måten, snakke måten og det de snakka om av føleleser som jeg kunne kjenne meg igjen i. Og det var mye der syns jeg, det var mye håp”.

Informantene gir klart uttrykk for de ble tiltrukket av at de kjente seg igjen når de hørte andre rusavhengige dele sine erfaringer på møte. De traff på møtene andre som var i samme situasjon, andre rusavhengige som hadde opplevd mye av det samme som dem selv og som ærlig delte om det og sine erfaringer med hvordan de hadde funnet en ny måte å leve livet på som skapet god livskvalitet . Dette opplevdes av informantene som trygt og tiltrekkende og er i samsvar med teorien om selvhjelpsgrupper, som sier at gjensidighet og fellesskap skaper en trygghet for deltagerne (Norsk selvhjelpsforum, 2004). Gjensidigheten og mer erfarne aktører i fellesskapet er også med på å styrke informantenes identitetsutvikling og kompetanse på sitt eget problem. Lave og Wengers (2003) teori om læring i sosiale

praksisfellesskaper er derfor i samsvar med informantenes beskrivelser slik jeg tolker det.

4.4 De tolv trinn

Hva er informantenes lærings - og mestrings erfaringer gjennom å jobbe med trinnene, og på hvilken måte påvirker det livskvaliteten? Det er det jeg vil drøfte i dette kapitlet ved å sette deres egne utsagn om å jobbe med trinnene opp mot læring, mestring og livskvalitet i et teoretisk perspektiv.

Trinnene er kjernen i Anonyme Narkomanes tolvtrinnsprogram og handler om hvordan man tilfriskner eller beveger seg mot den sunne pol. Rekkefølgene i trinnene er sentralt, det er ikke slik at man for eksempel kan begynne rett på fjerde trinnet. Alle trinnene følger hverandre, man begynner på trinn en og fortsetter videre oppover (jf. avsnitt 2.3.3 i denne oppgaven). Det skjer underveis i trinnjobbingen en utvikling og en læringsprosess som er med på å forberede den enkelte til det neste trinnet som følger. Det som er anbefalt i trinn arbeidet er at man gjør et skriftlig arbeidet med alle trinnene under veiledning fra en sponsor eller andre i fellesskapet. Etter at det skriftlige arbeidet er gjort ferdig, deler man det man har skrevet i samtale med sin sponsor. Jeg har under intervjuene fått mye interessant materialet av den enkeltes erfaringer med hvert trinn. For å forenkle noe av presentasjonen vil jeg i de følgende avsnittende slå noen av trinnene sammen slik at det skal bli lettere og mer oversiktlig for leseren å se informantenes læringserfaringer knyttet til det å arbeide med trinnene. Trinnene jeg har slått sammen er trinn1-3, trinn 4-5, trinn 6-7, og trinn 8-9. Trinn 10, 11 og tolv vil bli presentert hver for seg. Jeg vil under hvert avsnitt presentere noen utdrag fra informantenes egne erfaringer av å jobbe med de tolv trinnene og drøfte de opp mot læring og mestring i et teoretisk perspektiv.

4.4.1 Trinn 1-3

Informantene har i sin avhengighet rettferdiggjort sitt eget bruk av rusmidler og handlingene som er gjort for i det hele tatt å overleve sin egen skam og skyldfølelse. Flere har også prøvd ulike metoder for å kontrollere sitt eget bruk av rusmidler uten å lykkes over lengre perioder. Noen klarte å legge bort rusmidlene for en periode, men ender opp med å bruke igjen. Følelsen av håpløshet bare vokser og de mister troen på seg selv. Det å jobbe med det første trinnet innebærer å se på sin egen historie og skrive ned for eksempel ulike konsekvenser rusmidlene har forårsaket i livet. Det ble tydelig for informantene at det handlet overhodet ikke om at de var dårlige mennesker med liten viljestyrke, men at det var sykdommen avhengighet som hadde tatt over livet. Gjennom å jobbe med det første trinnet lærte de om sin avhengighet, hva rusavhengigheten hadde forårsaket av konsekvenser og at de var maktesløse overfor rusmidler slik at de ikke lenger mestret sitt eget liv. Det å innrømme at man er maktesløs kan virke som en kontrast til å fokusere på individets mestringssevne. Paradokset er at ved å gi slipp på tanken om at man har kontrollen så åpnes det opp for at fortsatt bruk av rusmidler er uforenlig med å få løst problemet og man kan komme i en posisjon på å ta avskjed med rusen (Vederhus et al., 2008). Gjennom å jobbe med trinn en, to og tre, fikk informantene håp om at det var mulig å leve et liv uten rusmidler og at det ikke handler om at de var et dårlig menneske. En av informantene beskriver det slik;

”Når de sa første trinnet, - så fikk jeg håp... Sånn at, - jeg skjønnte at det var noe galt med meg – jeg visste bare ikke hva. Jeg var jo ikke sånn som alle andre. Hvorfor gjorde jeg sånn som jeg gjorde? Og når jeg fikk høre første trinnet, - at jeg er maktesløs overfor rusmidler, at jeg ikke lenger mestrer mitt eget liv... Jeg veit at det er mange som har strevd med det mestringsbegrepet, at de ikke mestrer livet og at det er tungt for dem, men for meg så var **det**, det letteste, - for det visste jeg. Jeg **hadde aldri mestra livet mitt**”.

Når man jobber med trinnene så er det flere spørsmål knyttet til hvert trinn. Det skriftlige arbeidet med trinnene var sentralt for at de lærte seg selv og avhengigheten å kjenne. Dette beskrives slik av en av informantene;

”Jeg har funnet ut så mange ting om meg selv som jeg ikke visste, og det har jeg skjønt kom av det at jeg hadde ikke de spørsmålene til meg selv, selv om det viste seg at jeg hadde svarene når jeg fikk de rette spørsmålene. Men jeg spurte meg selv alltid feil spørsmål, og derfor så det ut som jeg fikk feil svar og feil løsninger på alle mulige problemstillinger i livet” .

En informant forteller om vanskeligheten med å se at hun ikke mestret livet sitt selv om hun skjønte at hun var rusavhengig;

”Altså jeg fikk noen spørsmål der, jeg skulle gi eksempler på min maktesløshet, og jo mer jeg skreiv, jo mer aha opplevelser hadde jeg i forhold til at; ”fy faen altså jeg mestra ikke”, eller ”jeg er griseavhengig, jeg er skikkelig rusavhengig”. Jeg har gjort så mye som jeg ikke har ønska å gjort pga rusen, altså det fikk meg til å forstå hvor innsausa jeg var og hvor liten kontroll jeg hadde. Jeg som trudde jeg var sterk, jeg som trudde jeg hadde kontroll. Det fikk meg til å skjønne at jeg hadde null kontroll og jeg trudde jo at jeg mestra livet mit”t.

Når det gjelder trinn to og tre så gir informantene uttrykk for behovet av å tro på noe annet når rusmidlene er tatt vekk. De har innrømmet sin maktesløshet overfor rusmidler og ser ikke lenger på seg selv som ”sjefen ” i sitt eget liv. En informant beskriver lettelsen og behovet av å få jobbe med trinn to og tre;

”Jeg har et behov for å fylle den kjedsomheten, den tomheten med noe. Før så fylte jeg den med rus og når den tomheten kommer nå, - da den tomheten kom når jeg ble rusfri var det viktig å fylle den med noe annet og det blei jo da på en måte åndelighet, gud. Å få noe annet, noe konstruktivt å fylle meg sjøl med i stedet for noe destruktivt. Noe som var godt, noe som jeg visste var bra for meg”.

En informant gir uttrykk for at det å gi slipp på sin sterke egenvilje var et vanskelig tema, men hun ser at egenviljen har gjort skade i livet hennes;

”Altså i begynnelsen så var jeg min egen gud og jeg stolte egentlig ikke på noen andre enn meg sjøl og jeg hadde mange overlevelses strategier og jeg visste jo med meg sjøl at grunnen til at jeg hadde overlevd og grunnen til at jeg hadde klart meg såpass som jeg hadde gjort unna såpass mange situasjoner var jo takket være meg sjøl. Men alle mine valg hadde jo ført meg et sted, og det var jo inn i elendigheta på en eller anna måte”.

Mange rusavhengige opplever begrepet *Gud* som vanskelig og frastøtende selv om Anonyme Narkomane klart gir uttrykk for at dette ikke er et religiøst program. Andre

rusavhengiges erfaringer på område kan da være en god rettesnor og hjelp til å få sin egen forståelse rundt *Guds* begrepet. Flere av mine informanter hadde vanskeligheter med begrepet og en uttrykker det slik;

”Jeg sleit mye med troen min og dette guds begrepet da , - det var tungt for meg....Og det er litt sånn i forhold til andre og tredje trinnet, - jeg husker at når jeg var i behandling at jeg sleit med det Guds begrepet så var det en som sa til meg at ”det spiller ingen rolle hva det er du tror på, om du tror på at den prince pakka er sterkere enn deg så kan du tro på den da”. Og da tenkte jeg, - og det var da jeg var overbevist, for da tenkte jeg , ”men det kan jeg”.

En informant gir uttrykk for friheten som trinn to og tre gav henne;

Det handla om, handler om for meg at jeg ikke, kan ikke styre resultatet av ting jeg gjør, altså jeg må slippe det, uansett, jeg kan ikke styre andre menneskers følelser. Altså folk må få ha frihet til å tenke og mene det de vil om meg, og også i forhold til å prøve å slippe bekymringer.

Oppsummert viser informantenes egne utsagn at ved å jobbe med disse trinnene, så blir deres livssituasjon som rusavhengige begripelig ved å se på konsekvensene rusavhengigheten har påført dem når de var aktive. Komponent *begripelighet* henviser til hvordan man oppfatter de forhold man konfronteres med enten i det indre eller ytre miljø som kognitivt forståelige (Antonovsky, 2000). Deres egne handlinger for å ha muligheten til å bruke eller for å få tak i rusmidler blir begripelig når de får høre at det er rusavhengigheten som styrte livet deres, og at det ikke er de som er dårlige mennesker med lav moral som forårsaker mye smerte for dem selv og andre i livet. De lærer gjennom trinnene å kjenne sin rusavhengighet, slutter å rettfærdiggjøre sine handlinger og begynner å tro på sin egen tilfriskning. Deres livssituasjon blir mer håndterbar ved hjelp av andre rusavhengige i fellesskapet eller at Gud eller en Høyere makt står til deres rådighet. *Håndterbarhet* defineres som at det er ressurser til ens rådighet, være seg ektefelle, venn, historien, Gud eller en annen som man føler man kan stole på og har tillit til (Ibid). Det dreier seg også om ha tro på egne ressurser og at man kan finne frem til løsninger (Sommerchild, 1998). Gjennom å jobbe med trinnene og ved å gå på møter er informantene deltagere i sin egen prosess, det er ikke noe som blir pådyttet av andre eller noe andre har bestemt for dem. Konsekvensene

av rusavhengigheten for den enkelte, og deres mangel på livskvalitet, motiverer for en forandring. Det er informantenes eget ønske om en forandring i livet som er deres motivasjonskraft. Komponenten *meningsfullhet* i Antonovskys (2000) begrep opplevelse av sammenheng (OAS), er et motivasjonselement og handler om at det er viktig å være deltager i prosesser som er med på å forme ens skjebne. Eneste betingelsen for medlemskap i Anonyme Narkomane er et ønske om å slutte å bruke rusmidler (Anonyme Narkomane, 2001). Det er ingen som tvinger deltakerne til å slutte å bruke rusmidler, men et ønske om å slutte å bruke ligger hos den enkelte deltager selv. Gjennom å jobbe med trinnene beveger personen seg fra det Lave og Wenger (2003) kaller en perifer deltager i fellesskapet, til full deltagelse i fellesskapet som i dette tilfelle er Anonyme Narkomane. Fra å ikke fullt forstå den gjeldende praksisen i fellesskapet vil de gjennom å jobbe med trinnene få en mer forståelse for hvordan programmet fungerer.

4.4.2 Trinn 4-5

Trinn fire handler om å foreta en selvransakelse, og trinn fem om å dele den med Gud og et annet menneske. Dette trinnet krever den tilliten og motet som man har opparbeidet seg i de foregående trinnene. Informantene fikk gjennom disse trinnene mulighet til å bli bedre kjent med seg selv og til å kvitte seg med mye fra fortiden som lå og hindrer dem fra å leve et godt liv i nåtiden. En av informantene beskriver dette slik;

”Det sorterte en del ting for meg. Det blei lissom ikke bare en smørje av elendighet. Altså jeg fikk en oversikt over de forskjellige situasjonene og lissom hvorfor jeg hadde gjort det jeg hadde gjort, eller altså jeg så det tydeligere da enn å bare gå rundt med den der svære skamklumpen som en egentlig ikke klarer å gjøre noe med. Det å komme, altså det å komme meg videre”.

Informantene hadde alle gode opplevelser av å dele fjerde trinnet med sin sponsor. De forteller om opplevelsen av å bli møtt og sett når hun deler trinnet med sin sponsor; Her er to utsagn fra informantene som beskriver dette;

”Veldig lettende, ja sånn slags frihets følelse, eller det var en frihets følelse”.

”Det å komme til henne å dele å oppleve den roen som var rundt det fra hennes side, at hun gråt sammen med meg, hun lo sammen med meg og hun var lissom veldig, - hun var bare veldig tilstede og støtta meg og at hun etterpå var lissom så ”men dette var jo ikke så ille, jeg skjønner at dette har vært veldig tøft for deg”, men altså litt sånn det derre å tone det ned litt, - ”og du er jo ingen dårlig person, altså du veit hvorfor du gjorde de tinga du gjorde, du hadde aldri gjort de tinga her om du hadde vært nykter”.

Disse trinnene hadde stor betydning for at informantene kunne lære seg selv å kjenne og til å ta ansvar for sine egne handlinger. Utbytte av å jobbe med trinn fire blir beskrevet slik av denne informanten;

”Måten jeg jobba med det på var at jeg måtte være ærlig med meg sjøl og skrive ned, skrive grundig ned mine egne feil, uten å tenke på hva andre hadde gjort med meg... Fordi når jeg bruker så forandrer jeg meg til et menneske jeg egentlig ikke er, og det gjør også at folk behandler meg ut ifra hvordan jeg oppfører meg akkurat da.... Og det er ting som jeg ikke ville sett hvis jeg ikke hadde jobba med 4 trinnet. Jeg hadde kanskje sett det, men jeg hadde ikke fått muligheten til å jobba konkret med det”.

Å systematisere det sosiale kaoset som omgir oss er et menneskelig behov, vi er nødt til å holde en viss orden på tilværelsen for å beherske den optimalt. Språket er et viktig redskap i slike situasjoner (Øzerk, 2005). Språket er med på å bidra til persepsjon og problemløsning og dette gjelder ikke bare problemer av intellektuell karakter, men også av følelsemessig art ifølge Luria som var Vygotskys medarbeider og elev (Ibid). En av informantene forteller om sin erfaring med å skrive ned trinnet og om å bruke språket i samtale med sin sponsor;

”Fordi når du skriver det ned så blir det mer reelt, og da når jeg i 5 trinn deler det med sponsor, for det er det som er 5 trinn, det og da si det høyt - gjør jo at det blir enda mer reelt. Da er det på en måte ikke noe hemmelig lenger, jeg har vedkjent det for meg sjøl og verden på en måte når jeg sier det høyt.... Jeg fikk på en måte starta en bearbeiding og begynt å tenke litt over hvem jeg egentlig var i forhold til at jeg var veldig, - jeg hadde store identitetsproblemer”.

Oppsummert gir informantene uttrykk for at de gjennom å jobbe med disse trinnene har blitt kvitt fortidens gamle spøkelser og at de av den grunn føler seg mer fri i sitt eget liv. Livskvaliteten blir med andre ord slik jeg tolker det bedre ved at fortiden

ikke innhenter de lenger på samme måte. De har gjennom å jobbet med trinnene stått ansikt til ansikt med seg selv og delt om sine egne negative og positive egenskaper og historier med sin Gud eller Høyere Makt og et annet menneske. Lauer (1998) sier at man trenger bare å høre en aktiv rusavhengig eller en rusavhengig som ikke lenger bruker, dele om sin smerte i aktiv avhengighet for å forstå ødeleggelsen det påfører deres psykiske helse. Gjennom å kvitte seg med mye gammel smerte i dette trinnet åpner dermed døren for en bedre psykisk helse. Informantene gir også gjennom sine utsagn et uttrykk for at de er deltakere i sin egen prosess (*meningsfullhet*), at de har ressurser til rådighet gjennom sponsor og deres Høyere makt (*håndterbarhet*), og at de påkjenninger de blir utsatt for gjennom å se seg selv og sin historie er en utfordring som de kan håndtere (*håndterbarhet*). Dette er i samsvar med Antonovskys (2000) salutogenese perspektiv om opplevelse av sammenheng.

4.4.3 Trinn 6-7

Trinn seks og syv er handlingstrinn hvor informantene etter å ha blitt kjent med seg selv i de foregående trinnene, blir rede og villig til å gi slipp på sine egne karakterfeil og aktivt handle på det motsatte av sine karakterfeil. I aktiv avhengighet har mange handlet av egoistiske grunner for å få tilfredsstilt sitt rusbehov. En informant forteller om sin opplevelse av disse trinnene, kampen mot egenviljen og hvordan hun bruker andre i fellesskapet for å få en bedre forståelse;

”Det handler jo om å bli villig til å jobbe med å bli et bedre menneske. Og det er jo ikke så vanskelig å være villig til det. Spørsmålet er jo gud, om vi tror at gud kan hjelpe oss til å fjerne diss karakterfeila. Syvende trinnet det er et vanskelig trinn fordi jeg trudde jeg skulle be gud om å fjerne alle mine karakterfeil som en engangs hendelse og hva blei det igjen av meg da?...Og da måtte jeg spørre veldig mange rundt meg hvordan de hadde gjort det. Jeg skjønnte ikke helt hvordan jeg skulle klare å få til det. Før jeg tilsutt på en måte skjønnte det at den overgivelsen kunne jeg ta faktisk flere ganger om dagen”.

I dette tilfelle opplevde ikke informanten *meningsfullhet* (å være deltager i sin egen prosess) slik jeg tolker det i hennes første inntrykk av trinnet. Hun er i stedet redd for å miste seg selv, før hun forstod at det ikke handlet om å gi helt slipp på seg selv og

sin identitet, men at det handlet om en forandring av ideer og holdninger som kan stagnere mulighetene hennes for å kunne leve et bedre liv. Informanten bruker andre i programmet med mer erfaring som hun har til rådighet (*håndterbarhet*) for å få en bedre forståelse (*begripelighet*) av dette trinnet. Å jobbe med trinnene resulterer i en selvinnsikt som gir muligheter for en ny måte å leve livet . En informant forteller det slik;

”I 6 trinnet der tror jeg kanskje at jeg lærte meg mest om meg selv, eller mest om ja, mest om meg selv, - mest om følelsene mine tror jeg .Fordi det ble på en måte at der hadde jeg karakterdefekten på ene sida og på andre sida så hadde jeg motsatsen til den. For å nevne et eksempel så kan jeg bruke ærlighet da. Jeg skulle ikke være uærlig, men jeg skulle være ærlig”.

En annen informant forteller om sin erfaring med å frigjøre seg fra offerrollen og i stedet evne å ta ansvar for sitt eget liv gjennom å jobbe med disse trinnene;

”Jeg tror nok at det 6 trinnet er det som har røska mest for meg, det å bli klar over, - først og fremst det **å bli rede** som det står, og det å bli klar over alle de karakterdefekter eller karakterfeil, de skeive områdene, tinga, tankene som jeg hadde om meg sjøl og måten jeg så på andre, og måten jeg reagerte på, å se på meg sjøl som et offer, og andres skyld og jeg hadde lissom aldri noe særlig skyld i ting som skjedde sjøl da. Det var lissom alle andre som gjorde det så det blei sånn. - Det å se at jeg var en voksen mann og måtte ta mer ansvar over eget liv og sånn, det var helt nytt. Det blei veldig mye syns jeg første gangen”.

Oppsummert er det i disse trinnene at informantene lever ut en ny måte å leve livet på enn det som tidligere har vært styrt av egne behov og tilfredsstillelse. De foregående trinnene har gjort at de ser seg selv og sine egne negative mønstre og disse trinnene handler mer konkret om å prøve å leve ut motsatsen. De begynner å ta mer ansvar for sine egne liv ved å bevisst handle på det motsatte av sine karakterfeil i hverdagen. Sett opp mot Antonovskys (2000) opplevelse av sammenheng tolker jeg det slik at informantene har en sterk *begripelighet* ved at de påkjenninger de utsettes for i det indre og ytre miljøet er forståelig ved at de har lært seg selv og kjenne. De opplever en sterk *håndterbarhet* gjennom deres tillit til at fellesskapet, Gud eller deres Høyere Makt står til deres rådighet i prosessene de går igjennom. De er også deltagere med på å forme sin egen skjebne (*meningsfullhet*) ved at trinn arbeidet er personlig og at de

selv i disse trinnene handler på det motsatte av sine karakterfeil. Denne gradvise mestringen av å handle annerledes fører til økt mestringstillit og tro på seg selv og sine ressurser.

4.4.4 Trinn 8-9

Disse trinnene handler mye om å gjøre opp for seg i forhold til relasjoner man har til andre mennesker rundt seg og skaden man har påført andre og samfunnet. Men det er viktig i dette trinnet at oppgjørene ikke skal være til skade for en selv eller andre (Anonyme Narkomane, 2001). Dette var viktige trinn for informantene i forhold til å ta ansvar for sine egne handlinger og måter å håndtere ting på når ting ikke hadde blitt som de selv hadde ønsket. De gav uttrykk for at andres handlinger mot dem hadde vært med på å rettferdiggjøre deres egne negative handlinger. De fortalte at det var viktig å se på seg selv og hva de selv hadde gjort i stedet for å legge ansvaret for deres egne handlinger ut på alle andre. Flere av informantene fortalte at det å jobbe med åttende og niende trinnet var en sterk opplevelse både gjennom å se skaden de hadde påført andre, men også det å oppdage at de hadde påført seg selv masse smerte. En av informantene forteller nedenfor om hennes store oppdagelse av å glemme smerten hun har påført seg selv og hvordan det hadde påvirket hennes egen selvfølelse;

”Ja, altså jeg satte opp de jeg så hvor jeg hadde såra og gjort vondt, - også meg sjøl. Det kom jeg ikke på sjøl, det måtte sponsoren min si til meg da. ”Hvordan har du vært mot deg sjøl da, har du vært..” – og det da å skrive ned meg sjøl, - det var nesten det verste, - å se, - altså ja jeg hadde vært et rasshøl og vært kjiip mot andre også, men det var jo meg som stod i det – ikke noe selvmedlidende greie, men det at jeg hadde lissom ikke noe respekt for meg sjøl, eller hadde ikke noe kjærlighet til meg sjøl i det hele tatt”.

I livet kan man selv bli urettmessig behandlet av andre. Men disse trinnene handler uansett om å ta ansvar for eget liv og egne handlinger. Informanten nedenfor beskriver sin prosess med disse trinnene og den positive effekten av å gjøre de selv om han kjente på motstand;

”Jeg hadde fått mye juling og andre ting så når jeg var liten, og jeg tenker i dag – jeg skjønner faen ikke åssen jeg kom imellom det der altså.... Jeg mente jo at

de burde gjøre opp for sin del også ikke sant, spesielt stefaren og mora mi som hadde banka meg og slått meg og låst meg inne og piska meg og holdt på og vært helt etter min mening idiotiske. Men jeg gjorde som jeg fikk beskjed om. Jeg gikk nå og ba stefaren min om unnskyldning og det som var rart akkurat da var at det, - og jeg mener vi hadde aldri snakka sammen, det var et hat – forhold fra jeg var ung altså. Når jeg gjorde det så, - og sa at jeg var lei meg for alt det røret jeg hadde stelt i sammen, - så sa han plutselig ”det er meg som skal be om unnskyldning” sa han. Det var, ja det er sterkt å tenke tilbake på.....”.

Når andre har gjort deg vondt kan det være vanskelig å gjøre opp for sine egne handlinger. Det blir i disse trinnene viktig å kvitte seg med bitterheten som har gitt næring til å bruke rusmidler og til å rettferdiggjøre sine egne negative handlinger. Informanten hadde vanskeligheter med å gjøre opp for seg da han selv som liten ble utsatt for overgrep som ikke skulle ha skjedd. Han valgte allikevel å gjøre det slik det er anbefalt. Han hadde tiltro til programmet og til de som hadde gått foran. Han er selv deltagende i sin egen prosess og tror på at det han gjør har en funksjon (*meningsfullhet*). Han løsriver seg fra egen offerrolle og viser en sterk *håndterbarhet*. Håndterbarhet handler om at man i den utstrekningen det gjelder, ikke føler at livet er urettferdig, eller at man er et offer, men at når mer uheldige ting skjer så kan man håndtere dem i stedet for å bare sette seg ned og sørge (Antonovsky, 2000). Selv om dette er et vanskelig trinn for informantene har de tiltro til at det er til det beste for dem selv og at det er en utfordring som de kan håndtere. Dette reflekterer en sterk *begripelighet* som ifølge Antonovsky (2000) henviser til hvordan man oppfatter de forhold man konfronteres med enten i det indre eller ytre miljø som kognitivt forståelige. Informantene har også i disse trinnene både sponsor, en Høyere makt og andre i fellesskapet til rådighet i sitt trinnarbeidet (*håndterbarhet*). De har tillit til at det som de blir anbefalt av andre i fellesskapet har en funksjon, selv om de kjenner på motstand for å gjøre det i utgangspunktet. Det er ingen i fellesskapet som gjør jobben for deg, men man får utdelt verktøyene og må ta valget selv om man vil bruke de eller ikke. Informantene har en sterk opplevelse av *meningsfullhet* i sitt arbeidet slik jeg tolker det, da de hele veien er deltagende i sin egen prosess gjennom trinn arbeidet.

4.4.5 Trinn 10

Dette trinnet handler om å fortsette med å ta en selvransakelse, helst på daglig basis for å kvitte seg med nåtidens ”vrakgods” og for å forhindre tilbakekomst av gamle mønstre som har vært til hinder for å kunne ha et bra liv tidligere (Anonyme Narkomane, 2001). Informantene fortalte også at det handlet også om å se det positive de gjør i løpet av dagen og på den måten styrke selvtilliten og mestringstilliten sin. Det handlet ikke om å bli et perfekt menneske, men om å ta ansvar for de mistak de gjør underveis. For å vedlikeholde den nye livsstilen er det viktig å ha teknikker for å kunne gjøre dette og for å møte utfordringer som man tidligere har løst på en lite konstruktiv måte (Fekjær, 2004). Dette trinnet representerer en løsning på det. En av informantene beskriver dette og ser på trinnet som et av de mest betydningsfulle for hennes tilfriskning og bevegelse mot den sunne pol;

”Det er jo en daglig selvransakelse på daglig basis og det trinnet der har jeg hatt MASSE positiv erfaring med. Det er et av de trinna som har hjelpt meg mest. For det jeg gjorde da med 10 trinnet, var jo at hver kveld før jeg la meg så hadde jeg en bok, ens skrivebok, - jeg har skrevet ut mange bøker, hvor jeg på en måte skreiv opp hva som hadde skjedd av positive ting, altså hva jeg hadde gjort av positive ting i løpet av en dag, og hva jeg hadde gjort av negative ting i løpet av dagen.... Jeg var bevisst meg sjøl hver eneste dag”.

Det er viktig å vedlikeholde tilfriskningen eller bevegelsen mot den sunne pol med tanke på at avhengighetsproblematikken må ses i et livsløpsperspektiv. En annen informant ser på dette trinnet som et verktøy i hverdagen til å stoppe opp for å bli mer bevisst sine egne følelser, til å kjenne på takknemlighet for det som er bra og til å reflektere over hva som kunne vært gjort annerledes;

”10 trinnet er også et sånt ett trinn som hjelper meg hele tida å se hvem jeg er, og det hjelper meg til å registrere hvor jeg er i dag, og det hjelper meg til å finne ut av hva føler jeg i dag, og hva er det jeg egentlig driver med”.

Oppsummert gir informantene uttrykk for et behov av å stadig holde seg selv og sin tilfriskning ”under lupen” og dette trinnet er et verktøy for nettopp det. Gjennom en daglig selvransakelse og ved å innrømme sine feil med en gang skaper de selv kvalitet

i sitt eget liv ved at de unngår å sitte med negative følelser over tid. Informantene har en kognitiv forståelse av seg selv og utfordringene de møter i hverdagen gjennom å reflekterer over seg selv og sine egne handlinger. *Begripeligheten* styrkes gjennom trinnet. De gjør heller opp for seg med en gang slik at de ikke bærer rundt på dårlige følelser over tid som igjen vil gi utslag i den enkeltes psykiske helse. Refleksjonen over det positive, hva man faktisk har mestret i løpet av dagen øker igjen mestringstilliten. Informantene er veldig delaktig i å forme sin egen skjebne gjennom dette trinnet, slik at trinnet fremmer *meningsfullhet*. Livet er fullt av utfordringer selv om man ikke lenger bruker rusmidler og gjennom å bruke tiende trinnet til en daglig selvransakelse gir informantene uttrykk for at livet blir lettere å håndtere. Problemer og krav tilværelsen fører med seg er utfordringer i livet som det er verdt å investere energi og engasjement i (Antonovsky, 2000). Informantenes mestringsfølelse styrkes og trinnet gir dem komponenten *meningsfullhet*. Gjennom å leve med en selvinnsikt på daglig basis blir informantene mer trygge i seg selv og sin måte å håndtere situasjoner på som dukker opp, både de forutsigbare hendelsene og de som kommer som en overraskelse.

4.4.6 Trinn 11

Det er lett å gå tilbake til gamle vaner, så det å lære å opprettholde et åndelig sunt grunnlag og ydmykhet er viktig for fortsatt vekst og tilfriskning og følelsesmessig balanse er et av de første resultatene av meditasjon (Anonyme Narkomane, 2001). Bønn og meditasjon ble verktøy som informantene kunne bruke for å opprettholde åndelig vekst og til å praktisere åndelige prinsipper som åpenhet, ærlighet og ydmykhet. Her er noen av informantens egne utsagn om deres opplevelse av dette trinnet;

”Detta her med 11 trinn som er om bønn og meditasjon som er en greie jeg praktiserte mye for å få kontakt med meg sjøl og gud, for å klare å få oversikt over meg sjøl og livet mitt, for å klare å stille spørsmål – rasjonelle spørsmål i forhold til valg og ting ellers, situasjoner. Og dette her med bønn, å be om styrke, det å se nøkternt på en ting da, altså for å klare å se nøkternt på en ting. Og det der å bare be og på en måte ta seg tid til å, - for når jeg ber så

formulerer jeg jo ord i forhold til en konkret situasjon sånn at det blir mye klarere for meg sjøl da, og jeg ser hva jeg trenger i forhold til den situasjonen, om det er tålmodighet, styrke, om det er hjelp til å overlate, om det er akseptering”

Det å be eller meditere kan for noen være svært vanskelig. Men å kjenne på takknemlighet for en forandring i livet som har gitt økt livskvalitet, er noe de fleste kan kjenne seg igjen i. En av mine informanter hadde hatt en identitet i misbruket med mye vold og kriminalitet og hadde sittet mye i fengsel som en konsekvens av dette. Han blir innhentet av sin tidligere identitet i dette trinnet og det å være takknemlig for en bedre kvalitet i livet fungerte for han i dette trinnet på denne måten;

”Jeg takka for at jeg slapp å stå opp og **måtte** ha et skudd, - som jeg hadde levd i mange, mange år, den krafta det var i det var helt sinnsykt, - og det å sleppe det – det takka jeg mye for, - det takker jeg for hver dag og det takker jeg for i dag å. Og det å i det hele tatt ha et sted å bo ikke sant og at jeg kan våkne frisk og har noe meningsfullt å gjøre med livet mitt”.

Informanten har gjennom en legitim perifer deltagelse i programmet lært seg selv å kjenne. Han har hatt en identitetsutvikling som er blitt styrket gjennom full deltakelse i programmet slik jeg tolker det ved å jobbe med trinnene som er et kjernen i programmet. Lave og Wenger (2003) mener i sin teori at læring er en del av de lærendes identitetsutvikling og at læring er noe som skjer ved deltagelse i sosiale praksiser.

4.4.7 Trinn 12

Det å gi budskapet videre til den som fortsatt lider er viktig og vesentlig for informantene og handler også om å det holder dem selv i tilfriskning. En informant forteller om hvordan hun gav budskapet videre til andre rusavhengige;

”Jeg blei sponsor for noen og på den måten kunne jeg gi noen av mine erfaringer, og så var jeg jo med i forskjellige, - jeg var rundt i fengsler hvor jeg fortalte min historie og delte min historie på NA tilstelninger og jobba med HI på andre områder også fordi jeg syns det var viktig at folk vikk vite om NA. Det var så få som visste at NA fantes”.

De tolv trinn er et handlingsprogram og kan ses som en måte å leve livet på. Dette trinnet handler om å leve trinnene ut i praksis og gi det videre til andre rusavhengige som fortsatt lider. En annen informant beskriver hvordan programmet er blitt en del av hennes hverdag og om hvordan hun gir det videre;

”Det ligger alltid i hodet mitt ikke sant. Dette har blitt en livsstil. Det har blitt en sånn automatikk i det sånn at prinsippene og trinna og sånt noe det ligger hele tida bak i hodet mitt. Og dette med å forsøke å bringe budskapet videre det gjør jeg jo i forhold til at jeg går på møter, det kommer nykommere på møtene og jeg deler og da prøver jeg jo, altså det er jo et forsøk på å bringe budskapet videre. Jeg tenker også at jeg gjør det i jobben min. Jeg tenker at det som er viktig å dele om når det er nykommere på møtene er 1 trinn, dele om hvordan det var og hvordan det har blitt og dele om håp. Dele om den, hvor smertefullt det var da og hvor mye bedre jeg har fått det. Og jeg gjør det vel også med å være sponsor”.

Oppsummert tolker jeg det slik at det å gi budskapet videre gjennom å dele sin egen historie styrker informantenes *opplevelse av sammenheng*. Deres egen fortid av smerte og lidelse har ikke vært forgjeves og deres erfaringer om veien tilbake til et liv med kvalitet kan bli en ressurs for andre rusavhengige som kommer til programmet. Deres egen historie og smerte er ikke forgjeves, det styrker deres egen tilfriskning at de kan gi løsningen de har fått videre til andre rusavhengige som fortsatt lider.

4.5 Oppsummerende drøfting av de tolv trinn i et mestringsperspektiv

På hvilken måte fremmer de tolv trinn mestring for den rusavhengige? Jeg ønsker i dette avsnittet å se på i hvilken grad erfaringene til informantene kan forstås i lys av komponentene i Antonovskys (2000) salutogenese perspektiv, - begripelighet, håndterbarhet og meningsfullhet. Begrepene er anvendt i tolkningen av informantenes erfaringer tidligere i dette kapittelet, så hensikten her er å tydeliggjøre hvordan de kan erfare opplevelse av sammenheng. Banduras (1997) begrep self-efficacy (mestringstillit) blir også anvendt og illustrert med et par eksempler.

Komponentene i OAS ses vanligvis i sammenheng da de gjensidig påvirker hverandre i den enkeltes livserfaringer, men jeg vil her forsøke å illustrere de hver for seg for å tydeliggjøre de ulike komponentene slik de kommer til uttrykk gjennom informantenes erfaringer.

Det første komponent *begripelighet* henviser til hvordan man oppfatter de påkjenninger man konfronteres med enten i det indre eller ytre miljø som kognitivt forståelige og som sammenhengende tydelig informasjon i stedet for noe uforklarlig og kaotisk. Begivenheter i livet blir oppfattet som utfordringer, noe man kan håndtere og noe man kan klare (Antonovsky, 2000) Dette illustreres her med et av informantenes utsagn:

”Så fort jeg opplever en problemstilling i livet mitt i dag, noen ting som bøgger, - da er det noen ting med første trinnet, det er min egenvilje eller det er **jeg** som kjører på, eller det er **jeg** som ikke hører, eller det er **jeg** som kommer i konflikt med noen, eller det er **jeg** som har vært uærlig eller noen ting. Det er **jeg** som får et problem. **Jeg** får et problem”.

Informanten ovenfor har en kognitiv forståelse av at løsningen til utfordringene han er å se på seg selv i stedet for å legge det ut på andre. Det andre komponenten håndterbarhet handler om å ha tro på at det finnes løsninger og at det er ressurser til ens rådighet for å håndtere situasjoner, gjerne med andres hjelp være seg ektefelle, venn, historien, Gud eller en legitim annen som man føler man kan stole på og har tillit til (Antonovsky, 2000). Sponsoren er sentral når man skal jobbe med trinnene og informanten under beskriver en slik tillitt til sponsoren sin;

”Hver gang jeg hadde problemer eller sleit med mine ting i forhold til å dette her med å få tilbake ungene mine, dette her å prøve å være mamma, å være en av alle andre foreldre på foreldremøte og i forhold til skolesituasjoner og sånne ting, jeg hadde så mye skam rundt det, jeg følte meg så udugelig. Jeg følte meg så liten i forhold til alle disse andre, og hun hjalp meg veldig mye til å klare å stole på meg sjøl og bygge opp selv tilliten min, få meg til å forstå at jeg var bra nok, få meg til å forstå at jeg ikke var aleine om de følelsene der, at de følelsene de var helt normalt, det var flere enn meg som kunne føle det sånn”.

En informant forteller om hjelpen fra en Høyere Makt og Gud for å holde seg rusfri og for å bli et bedre menneske:

”Og i dag så er det på en måte fellesskapet som er helt klart min høyere makt i forhold til å gå rusfri, så bruker jeg gud til å lære å bli mer bedre menneske”.

Den tredje komponenten meningsfullhet betinger medbestemmelse og handler om at det er viktig å være deltager i prosesser som er med på å forme ens skjebne, og å være deltager i aktiviteter som gir mening følelsesmessig og som er verdt å engasjere seg i (Antonovsky, 2000). Å jobbe med trinnene er en aktivitet som informantene finner verdt å engasjere seg i og hvor de helt klart er delaktig i prosessene som skjer som et resultat av å jobbe med dem. Informantenes erfaringer med de tolv trinn kan forstås i lys av Banduras *self-efficacy* eller *mestringstillit*. Bandura (1997) hevder at mennesker kan overkomme tilsynelatende håpløse situasjoner hvis man har tillit til at man kan klare det. Bandura (Ibid) hevder det er viktig at de store hovedmålene deles opp til delmål slik at de er mulige å nå, for mestringstilliten må bygges opp ved å lykkes. Informantene jobbet med et trinn av gangen og en informant beskriver nedenfor resultatene av at hun jobbet med trinnene og at hun på den måten er med på å forme sitt eget liv gradvis;

”Jeg har merka forbedring med å jobbe med trinnet, og det at jeg merka forbedring gjorde jo også at igjen det her at jeg følte meg som et bedre menneske, som igjen førte til at selvtilliten økte. Jeg kjente at jeg fikk, - for jeg var jo en veldig sint person og hadde veldig mye forsvar og stengte veldig mange ute med å ha piggane framme. Og det jeg opplevde mest som jeg husker godt og som jeg kjenner fortsatt da, det var at jeg begynte å åpne meg. Jeg begynte å få kjærlighet til flere rundt meg og bry meg om andre”.

”Mestringstilliten har betydning for hvilke mål en setter seg, hvor mye en anstrenger seg for å nå målet og hvordan man reagerer på tilbakeslag” (Fekjær, 2004, s.225).

Gradvis mestret informanten ovenfor å leve et liv hvor hun var mer fornøyd med seg selv og sin væremåte gjennom forandringene som skjedde i trinn arbeidet.

Mestringstilliten til seg selv og sine egne ressurser øket. En annen informant uttrykker dette om hvordan det å jobbe med trinnene økte hennes mestringstillit gradvis;

”Da lærte jeg jo veldig mye om meg sjøl. Og det å se på både positive og negative sider, men allikevel kunne se at jeg er en person som det går an å være glad i, og jeg er en ålreit person sjøl om jeg har feil og mangler. At jeg har et ønske, og at det går an å jobbe med disse manglene, det går an å bli

bedre på ting. Det var lissom ikke sånn at ”nå har du tryna så da er det slutt” som jeg ofte tenkte det og” nå har du ikke noe sjanse, - men du har driti deg ut og da er det sånn det er”. Men så å møte andre mennesker som tenkte og jobba helt annerledes i forhold til hva som er i programmet ikke sant, - at de gir deg muligheten til å feile. ”Vi er her, - kom tilbake, det virker”. Altså i begynnelsen bare komme for å være der, bare for å lissom høre og kjenne og så komme tilbake for jeg merka at det virka, ja at jeg fikk det bedre med meg sjøl, jeg fikk det bedre i forhold til andre mennesker”.

Hvordan fungerer de tolv trinn sett i forhold til Antonovskys (2000) salutogenese perspektivet? Gjennom å jobbe med trinnene forteller informanten at hun ser på både sine positive og negative egenskaper. Det å se på sine negative egenskaper kan i første omgang virke som at man gjennom å jobbe med trinnene ikke har fokus på det som bringer en så nær den friske polen som mulig. Informanten gir uttrykk for at ved å bli kjent og bevisst sine negative egenskaper, så kan hun gjøre noe med de og handle annerledes enn hva hun gjorde tidligere og dermed bevege seg mot den friske pol. Et ønske om forandring hos den enkelte er sentral og programmet representerer en løsning for å få dette til gjennom å jobbe med trinnene. Informanten ovenfor gir også uttrykk for at det i Anonyme Narkomane er lov å feile og at det ikke er noen som ser ned på deg av den grunn. Denne atomsfæren i fellesskapet med at man alltid er velkommen tilbake og at det er lov til å gjøre feil, hadde en stor betydning for hennes selvtillit og motiverte for å gå mot den sunne pol i stedet for å sette seg ned og gi opp slik jeg tolker det. Antonovskys (2000) salutogenese perspektiv styrer heller interessen mot de faktorer som bringer en så nær den friske polen som mulig i stedet for å fokusere på det som ikke fungerer (Sommerchild, 1998).

4.6 Lærings og mestrings erfaringer gjennom å gjøre service i Anonyme Narkomane

I det sosiokulturelle læringsperspektivet er læring noe som skjer i samhandling med andre i den konteksten som personen beveger seg i og ved deltakelse i sosiale praksisfellesskaper som betegnes av Lave og Wenger (2003) som situert læring. Anonyme Narkomanes møter og service struktur er arenaer hvor rusavhengige samles

og hvor de lærer å kjenne seg selv, sin avhengighet og løsninger på hvordan de skal tilfriskne. Hvordan kan det å gjøre service i Anonyme Narkomane fremme læring, mestring og livskvalitet for den enkelte? Jeg vil i dette avsnittet presentere informantenes egne utsagn på hva de har lært og mestret gjennom å gjøre service og hvilken betydning deres lærings og mestrings erfaringer gjennom service har hatt for deres forhold til jobb eller skole. Informantene gir uttrykk for at ved å gjøre service i Anonyme Narkomane så er de deltagende i en sosialt fellesskap hvor de sammen med andre med mer erfaring kan prøve seg frem i trygge omgivelser hvor det er rom for å feile. Dette er i samsvar med Lave og Wengers (2003) teori om situert læring hvor den lærende gjennom deltakelse i det sosiale praksisfellesskapet opparbeider seg mer kunnskap gjennom den sosial konteksten personen beveger seg i og er med på å fremme den lærendes identitetsutvikling. En informant forteller om viktigheten av å kunne prøve seg frem i trygge omgivelser;

”Det har gitt meg utrolig mye i forhold til å bygge opp selvtilliten min. Stole på at de valga jeg tar er riktig. Dette her med å tørre å si min mening blant mange andre uten å bli bua ut eller baksnakka etterpå, du blir akseptert allikevel lissom sjøl om du kanskje mener noe som ikke alle andre mener”.

En annen informant forteller at det å gjøre service som kaffekoker forpliktet henne på en positiv måte. *Begripelighet* som komponent i OAS (opplevelse av sammenheng) gjelder personers erfaringer karakterisert ved en indre sammenheng med vekt på kognitiv forståelse (Antonovsky, 2000). Informanten nedenfor har en kognitiv forståelse av at det å gjøre service medførte ansvar og forpliktelser som også var positivt for henne egen tilhørighet i fellesskapet. Hun beskriver det selv slik;

”Altså jeg var 18 år, og jeg var russ, - rusfri da selvfølgelig, men det var jo mange andre ting som jeg selvfølgelig syns var morsommere enn å gå på et NA møte. Men når jeg hadde verv så, - at det var viktig at jeg kom, det var viktig at jeg stilte opp på det. Det gav meg en større følelse av tilhørighet, - å ha en rolle der”.

En annen av informantene forteller om muligheten til å gradvis bygge seg opp en mestringstillit gjennom å gjøre service i NA;

”Det har bygd meg opp sakte, men sikkert til å takle større ting på en måte som blir forventa av deg i en jobbsituasjon eller samfunnet for øvrig. Gradvis blitt bygd opp, gradvis lissom, - tatt det litt i mitt tempo for det blir ikke forventa noe særlig av deg, altså det er greit at du gjør feil ikke sant, det er ingen som gir deg sparken av den grunn. Du blir oppfordra til å gjøre det på nytt, ”okei det er greit, alle kan gjøre feil”, du kan på en måte begynne å stole på deg selv da, og du blir ikke drit redd for å gjøre feil. Du får bygd opp selvtilliten og utvikla deg, ja gradvis”.

Denne muligheten til å gradvis opparbeide seg en mestringsfølelse er i samsvar med Banduras (1997) self-efficacy (mestringstillit) hvor han påpeker viktigheten av å opparbeide seg økt mestringstillit gradvis. Læringserfaringene informantene har gjort gjennom å drive service har også fått positiv uttelling for deres deltakelse i samfunnet gjennom jobb og skole. Meningsfullhet som komponent i OAS handler om at det finnes en mening i det å engasjere seg (Antonovsky, 2000). En informant forteller om hvordan det å gjøre service gir mening for hans egen selvutvikling og hvordan det hadde en positiv virkning for hans rolle i arbeidslivet;

”Service viste seg å, det viste seg å være en veldig viktig ting for meg som jeg har tatt med meg i en **veldig stor grad** ut i arbeidslivet, som jeg er i dag. Det er en hel masse av prinsippene i service i NA som **jeg** bruker i arbeidslivet i dag med møter, - med å la andre folk få lov til å ha deres meninger, med å kunne si littegranne om hva jeg mener om en ting, men kanskje la et flertallet få lov til å få rett og kunne bøye meg etter det flertallet og samarbeide med det flertallet som er på møte uten å kanskje nødvendigvis å sabotere hele opplegget som kanskje ville vært en normal ting før da. Så mange av prinsippene som har med service i NA å gjøre gjør vel at jeg faktisk kan fungere i arbeidssammenhenger og sammen med andre mennesker på en profesjonell, på en mer profesjonell måte”.

Tryggheten som skapes i fellesskapet ved at det er andre med de samme problemene, gjør fellesskapet til en god læringsarena hvor informantene tør prøve seg frem.

Håndterbarhet viser til en hensiktsmessig belastningsbalanse som handler om å ha tro på finne løsninger og en visshet om at det finnes tilstrekkelige ressurser til rådighet for å kunne håndtere situasjoner. Både egne ressurser og at det finnes andre rundt en som kan være til rådighet (Antonovsky, 2000). Det å se på seg selv og sin historie som ressurser kan gi positive resultater i stedet for å fokusere på det negative. Denne

informanten manglet erfaringer fra arbeidslivet til en potensiell ønsket jobb, men hadde masse erfaringer fra å gjøre service i NA. Informanten bestemte seg for å bruke sine erfaringer gjennom å gjøre service i NA på sin CV til den potensielle arbeidsgiveren. Dette blir beskrevet slik av informanten som bestemte seg for å være ærlig om sin fortid og som så ressursene i den;

”Så jeg fant også ut at ja veit du hva det er for jævlig at jeg ikke skal ha all den erfaringen jeg på CV min. For jeg har **MASSE** erfaring. Jeg har **MASSE** erfaring fra å jobbe med mennesker, jeg har **MASSE** erfaring fra lederposisjoner fra å delegere ting, ALT fra A til Å når det gjelder mennesker, og alt det har jeg fått fra service.... Og da fant jeg ut at veit du hva, **det** vil jeg ha med meg (ler) ellers ser CV min ganske dårlig ut ikke sant. Og på grunn av det så fikk jeg den jobben her”.

4.7 Lærings og mestrings erfaringer gjennom møtevirksomhet i Anonyme Narkomane

Mange rusavhengige i Anonyme Narkomane forteller at deres deltagelse på møter er en positiv faktor i deres liv. På møtene har de en mulighet til å snakke om livets vansker og utfordringene de møter, de kan lytte til andres erfaringer og finne håp og styrke. De uformelle samtalene både før og etter møtene knytter også kontakter som kan bli positive relasjoner utenom møtene som man kan ha glede av (Fekjær, 2004). Dette er også gjeldende for mine informanter. En av informantene uttrykk for dette slik;

”Og dette her, altså følelsen av fellesskap, føle seg som en del av noe, venner og sånne ting. Altså jeg hadde ikke noe familie, og med at jeg kommer fra en dystfunksjonell familie så hadde jeg jo ingen andre, annet enn fellesskapet da å oppsøke, ellers hadde jeg blitt fryktelig ensom”.

Denne informant sier noe om sine læringserfaringer ved å gå på møter og det å ha muligheten der til å snakke om sine problemer;

”Altså det hjalp meg til å bli et helere menneske. Det hjalp meg til å få et perspektiv, det hjalp meg til å få en rød tråd, hva som hadde skjedd. Det hjalp meg til å tilgi meg sjøl, det hjalp meg til å miste noe av skammen til å klare å leve med de valga jeg hadde gjort, de konsekvensene jeg hadde fått, fordi jo flere ganger jeg prata om det jo mer aksepterte jeg det på en måte pluss at jeg

hørte det var flere som meg som hadde de samme konsekvensene og gjort det samme som meg eller kanskje verre en meg, men klarte å sitte der å leve med seg sjøl og ha et okay liv lissom.”.

Gjennom å gå på møter lærer informanten å åpne seg og å være ærlig. Hun lærer seg selv å kjenne gjennom å tømme seg for alt det hun sitter inne med og ved høre på andre som hun kunne kjenne seg igjen i får hun styrke og håp om at det finnes en løsning. Læring er i følge Lave og Wenger (2003) ikke noe som finner sted isolert i et indre psykisk rom med en internalisering og lagring av kunnskap, men er noe som skjer ved deltakelse i sosiale praksisfellesskaper. Møtene i Anonyme Narkomane er en slik møteplass for informanten slik jeg tolker det. Hun finner trygghet i et fellesskap som hun kan kjenne seg igjen i hvor det ligger mye erfaring fra deltakerne. Gjennom å bruke møtene til å dele om sine vanskeligheter, får hun bearbeidet mye skam og dårlig samvittighet. Hun får et perspektiv på sitt eget liv og blir et helere menneske hvor hun finner sin identitet. I Anonyme Narkomane (2001) er det et ordtak som heter å ”ta en dag av gangen”. Ved å holde seg rusfri en dag av gangen bygges mestringstilliten opp gradvis og troen på seg selv øker. En informant forteller om hvilken betydning møtene hadde for at han skulle klare å holde seg rusfri;

”Så husker jeg det var noen som sa at – ”jeg har hvert fall ikke hørt om noen som har begynt å bruke på **PÅ** et møte”. Da tenkte jeg ” jeg får gå masse på møter jeg da, da begynner jeg hvert fall ikke å bruke **der**. Så desperat var jeg egentlig. Så jeg fløy fra møte til møte omtrent jeg altså det første halvannet – to åra”.

Informanten nedenfor forteller hvorfor hun fortsatt går på møter selv om hun har holdt seg rusfri i mange år. Det å fortsatt gå på møter er viktig med tanke på å unngå et tilbakefall og er med på å vedlikeholde livskvaliteten og det hun fått gjennom programmet. Hun beskriver det selv slik;

”Det er et livslangt program. Og hvis jeg ikke jobber med trinna, hvis jeg slutter å gå på møter, hvis jeg slutter å gjøre alle dissa tinga som er bra for meg, - så havner jeg tilbake i gamle mønster hvor jeg fort begynner å manipulere meg sjøl og tar tilbake benektelsen min og kan begynne, og fort begynne å bruke igjen”.

4.8 Lærings og mestrings erfaringer gjennom sponsorskap

Sponsorskap er viktig i informantenes tilfriskning fra avhengighet og handler om at en rusavhengig hjelper en annen.. Begrepet brukes av Anonyme Narkomane og kan beskrives som en type fadderskapsordning hvor nyere medlemmer kan be en mer erfaren i gruppen om veiledning og råd også utenom gruppemøtene (Vederhus et al., 2008). Informantene brukte sponsoren sin når de hadde det vanskelig eller når de rett og slett trengte noen å prate med. Sponsoren er en som har erfaring med programmet som har gått foran og fire av informantene er i dag selv sponsor for andre som har kommet etter dem i programmet og dette beskriver de som verdifullt for deres egen tilfriskning. Jeg vil nedenfor presentere noen av informantenes egne utsagn om hvordan sponsorskap har bidratt til læring og økt mestring. En informant beskriver sitt forhold til sponsoren sin i begynnelsen av programmet;

”Jeg brukte sponsor til alt i begynnelsen fordi jeg ikke visste hva jeg følte eller skulle føle eller hvordan noenting fungerte eller hang sammen. Det var nesten; hva var som var riktig og galt for meg da. Jeg ringte og konfererte henne på mange ting. Altså det blei lissom sånn at jeg måtte reflektere rundt ting, måtte se litt på hvorfor jeg tar de valga jeg tar, - og det var veldig viktig og bra”.

En annen informant sier dette om betydningen av å ha en sponsor som hun har tillit til og som er tilstede for henne når hun trenger det. Det er at sponsoren har opplevd mye av det samme og at hun i dag mestrer livet sitt gir mot og håp til egen mestring og tro på egne ressurser for informanten. Dette beskriver hun slik;

”Hver gang jeg hadde problemer eller sleit med mine ting i forhold til å detta her med å få tilbake ungene mine, detta her å prøve å være mamma, å være en av alle andre foreldre på foreldremøte og forhold til skolesituasjoner og såne ting. Jeg hadde så mye skam rundt det, jeg følte meg så udugelig, jeg følte meg så liten i forhold til alle disse andre, og hun hjalp meg veldig mye til å klare å stole på meg sjøl og bygge opp selv tilliten min, få meg til å forstå at jeg var bra nok”.

Oppsummert i et mestringsperspektiv vil informantene ha en sterk *håndterbarhet* ved at sponsoren er en ressurs som den enkelte har til rådighet i sin tilfriskning. Sponsoren er en de kan snakke med når de har det vanskelig og som kan veilede dem i trinn

arbeidet. Sponsoren er en som de kan kjenne seg igjen i og som har funnet andre måter å håndtere situasjoner på som oppleves som vanskelige å håndtere for informantene. Gjennom å dele sine bekymringer med sponsoren sin får de styrket troen på sine egne ressurser gjennom samtalen ved at sponsoren er tilstede og løfter frem den enkeltes gode egenskaper og samtidig trygger de på at de ikke er alene med å føle det de føler eller tenke det de tenker. Sponsoren blir en mer kompetent annen som hjelper den enkelte i sin læringsprosess til å bli bedre kjent med seg selv og til å finne andre måter å håndtere og leve livet sitt på. Dette beskriver Vygotsky som "den nærmeste utviklingssonen" hvor læring skjer i samhandling med andre (Bråthen, 2005). Vygotsky bruker begrepet "den nærmeste utviklingssonen" som området mellom det som mestres selvstendig og det som mestres med hjelp fra mer kompetente andre og mener at det er i denne sonen at læring og utvikling finner sted (Bråten, 2005). Sponsoren er som nevnt en mer erfaren person i programmet som har gått foran og som av den grunn kan veilede den enkelte på sin reise i tilfriskning. Den enkelte gjør sine egne erfaringer i programmet med hjelp fra sin sponsor. Ytre prosesser blir en del av vårt sinn gjennom problemløsning i samarbeid (Ibid) og dette er representativt for samtaler mellom den enkelte og sponsoren sin slik jeg tolker det.

5. Konklusjon

Resultatene av undersøkelsen er drøftet inngående i lys av teori fortløpende gjennom kapittel 4. Dette kapittelet er derfor bare en kort oppsummering i lys av problemstillingen og forskningsspørsmålene. Med utgangspunkt i problemstillingen, forskningsspørsmålene og informantenes egne erfaringer med tolvtrinnsprogrammet vil jeg oppsummere programmets lærings- og mestrings potensialet for rusavhengige som vil finne en ny måte å leve og mestre livet uten bruk av rusmidler. Jeg vil også oppsummere hvordan livskvaliteten økes gjennom å bruke programmet.

5.1 Anonyme Narkomanes tolvtrinnsprogram, en arena for læring, mestring og økt livskvalitet?

I tråd med problemstillingen har jeg i undersøkelsen forsøkt å finne svar på hvordan tolvtrinnsprogrammet fremmer læring, mestring og livskvalitet for rusavhengige.

Mine forskningsspørsmål var:

- Hvilken betydning har det at den rusavhengige lærer å kjenne seg selv og sin avhengighet for å kunne leve og mestre et liv uten rusmidler?
- Hvordan fremmer tolvtrinnsprogrammet å ta ansvar for eget liv og handlinger?

Dette har jeg utdypet i kapittel 4 og vil av den grunn bare kort oppsummere det her. Informantene har i min undersøkelse klart gitt uttrykk for at fellesskapet i Anonyme Narkomane er praksisfellesskap hvor andre med samme problem og erfaring på samme område som dem selv, skaper en trygghet og gir håp om mulighet for forandring og bedring av egen livskvalitet. Det å ha møter å kunne gå på for å snakke om all smerte og frustrasjon over egen situasjon og gjennom å lytte på andre som har funnet en ny måte å leve på, styrket informantenes tro på egne muligheter og ressurser, og lettet smerten i hverdagen. Programmet er et løsningsorientert felleskap som er åpent for alle som har et ønske om å slutte å ruse seg. De tolv trinnene handler

om hvordan man tilfriskner og blir sett på som kjernen i tolvtrinnsprogrammet. Dette kan ses i sammenheng med Antonovskys (2000) salutogenese perspektiv hvor fokuset er rettet mot de ressursene som kan bringe personen mer i retning av det ”friske” på helseskalaen, - mot den sunne pol. Informantene har beskrevet hvordan de i Anonyme Narkomane ved å kjenne seg igjen i andre og gjennom å jobbe med disse trinnene, lærte seg selv og sin avhengighet å kjenne på både godt og vondt, og at dette var vesentlig for å kunne finne løsningen på andre måter å leve og mestre livet på. Dette er slik jeg tolker det i samsvar med Cains case studie hvor han hevder at identitetsdannelse skjer ved deltakelse i fellesskapet (Lave & Wenger, 2003). Det å arbeide med trinnene ved å bruke språket skriftlig og i samtale med sponsor eller andre i programmet, resulterte i store oppdagelse om seg selv for informantene og skapte mulighet for å frigjøre seg fra gamle mønster og måter å tenke på som hindret dem i å leve et godt liv uten bruk av rusmidler. Dette svarer til Vygotskys forståelse av språket som et av de viktigste kulturelle redskapene som formidler læring og utvikling i samhandling med andre og at språket som redskap hjelper oss til å løse problemer og til å utføre handlinger (Øzerk, 2005). De beskriver selv en økt livskvalitet gjennom å bruke programmet. Tilgjengeligheten av ressurser til rådighet gjennom andre i fellesskapet som har gått foran, eller deres eget forhold til en Høyere makt er uttrykt av informantene som helt vesentlig for å kunne tilfriskne eller bevege seg mot den sunne pol. Informantene er også hele veien deltagere i sin egen prosess gjennom å bruke programmet og utvikler derved en sterkere innstilling eller holdning til å håndtere situasjoner eller utfordringer som dukker opp underveis. Dette svarer til Antonovskys (2000) begrep *opplevelse av sammenheng* som kan defineres som en holdning eller innstilling hos den enkelte til å engasjere seg i stedet for å gi opp. Gjennom å gjøre service eller tjeneste i fellesskapet lærte informantene mye om ansvarlighet, kommunikasjon, samspill med andre og det å tørre å stå opp for seg selv og sine egne meninger på en konstruktiv måte som de har hatt stor nytte av videre ut i samfunnslivet i jobbsammenheng eller for å kunne ha gode relasjoner til andre både i og utenfor fellesskapet. Programmet eller fellesskapet beskrives av informantene som en trygg læringsarena hvor det er lov og mulig å feile på veien og hvor

mestringstilliten gradvis kan bygges opp. Informantene jobber med et trinn av gangen og er rusfri en dag av gangen. Dette er i samsvar med Banduras (1997) begrep ”self – efficacy” slik jeg tolker det. Fellesskapet i Anonyme Narkomane kan også betegnes som et sosialt praksisfellesskap hvor læringsressursene som finnes der kommer medlemmene til gode i deres identitetsutvikling. Informantene hadde ved å kjenne seg igjen i andre rusavhengige som hadde funnet en ny måte å leve og mestre livet på, noen å strekke seg etter. Dette er i samsvar med Lave og Wengers (2003) teori om at læring skjer ved deltakelse i sosiale praksisfellesskaper. De gjorde det som er foreslått i programmet med å gå på møter, jobbe trinn, sponsorskap og gjøre service og den enkelte tar gjennom å gjøre dette ansvar for eget liv og tilfriskning. De ser sine egne ressurser og muligheter og er blitt produktive og ansvarlige medlemmer av samfunnet på livets egne premisser.

5.2 Eventuelle forbedringsmuligheter i tolvtrinnsprogrammet

Selv om tolvtrinnsprogrammet understreker at det ikke er et religiøst program, men bygd på åndelige prinsipper, vekker bruken av begrepet *Gud* kritikk fra enkelte hold og fra medlemmene selv. Begrepene *Gud* og *Høyere Makt* brukes ofte i litteraturen om hverandre og på møtene avsluttes hvert møte med en sinnsrobønn hvor begrepet *Gud* blir brukt. Språket har et gammeldags preg og er delvis oppstått i et miljø med en kirkelig og religiøs påvirkning (Vederhus et al., 2008). Dette kan gi en følelse av at man er i en religiøs sekt og eventuelt skremme bort noen. Informantene i min undersøkelse fortalte om hvordan begrepet *Gud* skapte en form for motstand hos dem i begynnelsen fordi det ligger en religiøs betydning i begrepet. Men de fant alle ut sin egen forståelse av *Gud* eller *Høyere Makt* som programmet også uttrykker at man skal gjøre. Fekjær (2004) gir et uttrykk for kritikk av det religiøse preget i tale og form og sier at ikke-religiøse mennesker vil trenge en romslig holdning av typen ”i Roma gjør vi som romerne gjør” for å kunne føle seg hjemme i AA eller NA..

Det er ikke begrepet en *Høyere Makt* informantene i min undersøkelse hadde mest motstand mot, men begrepet *Gud*. Programmets bruk av begrepet *Gud* kan være hensiktsmessig å diskutere og reflektere innad i NA strukturen av medlemmene selv. En konsekvent bruk av begrepet *Høyere Makt* i stedet for *Gud* kan kanskje redusere kritikken som et religiøst program og få et positivt utslag ved at flere rusavhengige kommer til programmet og bruker det.

Kildeliste

- Aadland, E., (2004). *"Og eg ser på deg"*. Vitenskapsteori i helse- og sosialfag, Oslo: Universitetsforlaget AS.
- Alcoholics Anonymous. (1991). *Anonyme Alkoholikere*. Oslo: Print House.
- Antonovsky, A. (2000). *Helbredets mysterium*. København: Hans Reitzels Forlag.
- Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. New York: WH Freeman & Co.
- Befring, E. (2007). *Forskningsmetode med etikk og statistikk*. Oslo: Det Norske Samlaget.
- Bråten, I. (2005). Om Vygotskys liv og lære. I Bråthen, I (Red.), *Vygotsky i pedagogikken* (s.13-41). Oslo: Cappelen Akademiske Forlag as.
- Bø, I & Helle, L. (2002). *Pedagogisk Ordbok*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Dalen, M. (2004). *Intervju som forskningsmetode – en kvalitativ tilnærming*. Oslo: Universitetsforlaget AS.
- Daley, D.C., & Marlatt, G.A. (2007). *Overvinn ditt alkohol- eller rusproblem, Effektive løsningsstrategier*. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS.
- Day, E., Gaston, R.L., Furlong, E., Murali, V. & Copello, A. (2005). United Kingdom substance misuse treatment workers' attitude toward 12-step self-help groups. *Journal of Substance Abuse Treatment*, 29, 321-327.
- Dysthe, O. (2005). "Læring gjennom dialog" – Kva innebær det i høgare utdanning?. I Dysthe, O. (Red.), *Ulike perspektiv på læring og læringsforskning*. (s.105-136). Oslo: J.W. Cappelens Forlag as

- Fekjær, H.O. (2004). *Rus, bruk, motiver, skader, behandling, forebygging, historie*. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS.
- Fog, J.(2004).*Med samtalen som utgangspunkt, Det kvalitative forskningsinterview*. København: Akademisk Forlag.
- Fuglseth, K. (2006). Vitenskapsteori og hermeneutikk. I Fuglseth, K., & Skogen, K. (Red.), *Masteroppgaven i pedagogikk og spesialpedagogikk. Design og metoder* (s.117-129). Oslo: Cappelen Akademisk Forlag.
- Hagtvet, B.E. (2004). *Språksstimulering: Tale og skrift i førskolealder*. Oslo: Cappelens akademiske forlag.
- Hellevik, O. (2002). *Forskningsmetode i sosiologi og statsvitenskap*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Kristensen, Ø., & Vederhus, J.K. (2005). Selvhjelpsgrupper i rusbehandling. *Tidsskrift for Den Norske Lægeforening*. 125, 2798-2801.
- Kvale, S. (1997). *Det kvalitative forskningsintervju*. Oslo: Ad notam Gyldendal.
- Kvernbekk, T. (2002). Vitenskapsteoretiske perspektiver. I Lund, T., (Red),. *Innføring i forskningsmetodologi*. (s.19-78). Oslo: Unipub forlag AS.
- Larsen, A.K. (2007). *En enklere metode. Veiledning i samfunnsvitenskapelig forskningsmetode*. Bergen: Fagbokforlaget Vigmostad & Bjørke AS.
- Lassen, L.M., (2002). *Rådgivning. Kunsten å hjelpe*. Oslo: Universitetsforlaget AS.
- Lauer, R.H. (1998). *Sosial Problems and the Quality of Life*. United States of America: The McGraw-Hill Companies, Inc.
- Lave, J. (1988). *Cognition in practise: Mind, mathematics, and culture in everyday life*. Cambridge: Cambridge University Press.

-
- Lave, J. & Wenger, E. (2003). *Situert læring og andre tekster*. København: Hans Reitzels Forlag.
- NaNorge. (2009, 25. mai). *Fakta om Na*. Hentet 25. mai 2009, fra NaNorge <http://www.nanorge.org/fakta.asp>
- NaNorge. (2009, 25 mai). *Møteliste*. Hentet 25. mai 2009, fra NaNorge <http://www.nanorge.org/motelist.asp>
- Narcotics Anonymous. (1998). *Miracles Happen: The birth of Narcotics Anonymous in words and pictures*. Chatsworth, CA: Narcotics Anonymous World Services.
- Narcotics Anonymous. (2001). *Anonyme Narkomane*. Chatsworth, CA: Narcotics Anonymous World Services.
- NESH publikasjon. (2006). *Forskningsetiske retningslinjer for samfunnsvitenskap, humaniora, juss og teologi*. Elektronisk publisert: www.etikk.no/retningslinjer/NESHretningslinjer/06
- Norsk Selvhjelpsforum. (2004). *Nasjonal plan for selvhjelp*. IS-1212. Oslo: Sosial – og Helsedirektoratet
- Rapley, M. (2003). *Quality of Life Research. A Critical Introduction*. London: SAGE.
- Riessman, F. (1976). How does self-help work? *Sosial Policy*, 7 .41-45.
- Sarantakos, S. (1998). *Sosial Research*. Houndmills: Macmillan.
- Sexton, H. (1995) Alkoholmisbrukere etter klinikkbehandling – en oppfølgingsundersøkelse. *Tidsskrift for Den Norske Lægeforening*, 115, 2768-2772.

- Sivesind, K.H.(1996). Sortering av kvalitative data: metodologiske prinsipper og praktiske erfaringer fra analyse med dataprogrammer. I Holter, H., & Kalleberg, R (Red.), *Kvalitative metoder i samfunnsforskning*.(s.240-273). Oslo: Universitetsforlaget.
- Skaalvik, E.M. & Skaalvik, S. (1996). *Selvoppfatning, motivasjon og læringsmiljø*. Oslo: TANO.
- Sommerchild, H. (1998). Mestring som styrende begrep. I Gjærum ,B., Grøholt, B., & Sommerchild, H.(Red) *Mestring som mulighet i møte med barn, ungdom og foreldre* (s.21-63). Aurskog: Tano Aschehoug.
- Tangen, R. (2008). Skolelivskvalitet, elevkår og frafall i videregående opplæring. I Befring, E., & Tangen, R.(Red.), *Spesialpedagogikk* (s. 550-574). Oslo: Cappelen Damm AS.
- Tetzchner, S.V. (2001). *Utviklingspsykologi: Barne- og ungdomsalderen*. Oslo: Gyldendal akademisk.
- Tonigan, J.S., Toscova, R. & Miller, W.R. (1996). Meta-analysis of the literature on Alcoholics Anonymous: Sample and study characteristics moderate findings. *Journal of Studies on Alcohol*, 57, 65-72.
- Vedeler, L. (2000). *Observasjonsforskning i pedagogiske fag: en innføring i bruk av metoder*. Oslo: Gyldendal akademisk.
- Vederhus, J.K., Kristensen, Ø., Tveit, H., & Clausen, t. (2008),.Tolvtrinnsbaserte selvhjelpsgrupper: En ressurs i rehabiliteringen av rusmiddelavhengige., *Tidsskrift for Norsk Psykologforening*, 45(10), 1268-1275.
- Vygotsky, L. (2001). *Tenkning og tale*. Oslo: Gyldendal Akademiske.
- Wenger, E. (1998). *Communities of Practice: Learning, Meaning, and Identity*. Cambridge: Cambridge University Press.

Wertsch, J. (1991). *Voices of the mind*. Cambridge, MA: Harvard University Press.

Wormnæs, O. (2005). Om forståelse, tolkning og hermeneutikk. I *SPED 4010*

Vitenskapsteori, forskningsmetode og statistikk (s.261-268). Oslo: Institutt for spesialpedagogikk.

Øzerk, K.Z. (2005). Ulike språkoppfatninger, begrepskategorier og et

undervisningsteoretisk perspektiv på skolefaglig læring. I Bråten, I. (Red).

Vygotsky i pedagogikken (s.97-119). Oslo: Cappelens Akademiske Forlag as

Vedlegg

1. Intervjuguide
2. Nodeliste
3. Informasjon og samtykkeerklæring
4. Kvittering på melding fra NSD

Vedlegg 1

Bakgrunn:

1. Alder, jobb / studie, sivilstatus?
2. Kan du kort beskrive din familiesituasjon når du vokste opp?
3. Hvordan kom du i kontakt med Anonyme narkomane (NA) første gang og hvor gammel var du?
4. Hvorfor ønsket du å slutte å bruke rusmidler? Kan du kort beskrive din livssituasjon før du sluttet å bruke og konsekvensene av ditt rusmisbruk? (i forhold til skole, arbeid, familie etc)
5. Hva slags rusmidler brukte du og hvor ofte?
6. Hadde du prøvd å sluttet å bruke rusmidler før du kom til NA, eventuelt hvordan? Kan du gi et konkret eksempel?
7. Hvordan opplevde du din rusavhengighet som et hinder for å ha et godt liv? (god selvfølelse, jobb / utdanning, sosiale relasjoner). Kan du gi et eksempel fra livet ditt som aktiv hvor rusavhengigheten din hindret deg i å gjøre det du ønsket?

Bruk av programmet:

8. Hvor lenge har du vært i 12 trinnprogrammet?
9. Hvor ofte gikk du på møter i begynnelsen, og hvor ofte går du på møter i dag?
10. Har du sponsor / har hatt sponsor, hvor ofte bruker / brukte du sponsoren din og hva bruker / brukte du sponsoren din til? Kan du gi et eksempel på hvordan du bruker / brukte sponsoren din til å jobbe med trinnene? Kan du også gi et

eksempel på hvordan du brukte sponsoren din i hverdagen i begynnelsen - og i dag?

11. Gjør du service i NA / har gjort - og eventuelt hvor mye? Kan du gi et eksempel på hva slags service du gjør / har gjort - og hvilken betydning det har hatt / har for deg i tilfriskning?

Generelle spørsmål livskvalitet, læring og mestring:

12. Hva er god livskvalitet for deg? Kan du gi et eksempel fra livet ditt i dag som beskriver god livskvalitet?
13. Hvordan opplevde du din rusavhengighet som et hinder for å ha god livskvalitet? Kan du gi et eksempel fra tiden du var aktiv?
14. På hvilke måter erfarer du at 12 trinnprogrammet kan være et verktøy for å få god livskvalitet? Kan du gi et konkret eksempel?
15. Hva var det viktigste for deg å lære etter at du sluttet å bruke rusmidler?
16. Hvordan opplever du 12 trinnprogrammet som en arena for lære deg selv å kjenne / selvutvikling?
17. Hva lærte du mest ved å gå på NA møter i begynnelsen, hva var mest positivt?
18. Hvorfor er det viktig for deg å forststatt gå på NA møter i dag?
19. Hva innebærer mestring for deg?
20. Hvordan var din rusavhengighet et hinder for mestring i livet ditt? Kan du gi et eksempel?
21. Hvordan opplever du 12 trinnprogrammet som en arena for at du klarer å mestre mer i livet ditt i dag? Kan du beskrive en konkret hendelse hvor du opplevde mestring gjennom å bruke det du har lært i 12 trinnprogrammet?

De 12 trinn:

22. Kan du dele din erfaring med hvordan du har jobbet / jobber med trinnene, hva du har lært / fått ut av det og hvorfor det har vært viktig for deg? Det er fint hvis du kan være så konkret som mulig med konkrete eksempler knyttet til hvert trinn.
23. Hvilket trinn har hatt størst betydning for deg – og hvorfor?
24. Hvilket trinn hadde / har du mest motstand på å gjøre – og hvorfor?

12 trinnsprogrammets betydning:

25. Hvilken betydning har 12 trinnsprogrammet for at du mestrer din student / arbeids tilværelse i dag? Kan du gi et konkret eksempel?
26. Hvilken betydning har 12 trinnsprogrammet for kvaliteten på dine sosiale relasjoner i dag? (venner, familie, kjæreste, arbeidskollegaer, medstudenter) Kan du gi et eksempel?
27. 12 trinnsprogrammet innebærer å jobbe med de 12 trinn, gå på møter, sponsorskap, åndelighet og å drive med service. Hvilken del av programmet opplever du selv som mest betydningsfull for din læring og utvikling?

Utfordringer knyttet til 12 trinnsprogrammet:

28. Hva opplever du som den største hindringen for å gå på NA møter i dag? (av mer praktisk art, for eksempel ingen møter der du bor, barnevaktmuligheter osv.) Kan du gi et konkret eksempel?
29. Hva kjente du mest motstand på i 12 trinnsprogrammet den første tiden - og eventuelt hvorfor kjente du på denne motstanden? Kan du gi et konkret eksempel?

30. Er det noe du savner i 12 trinnsprogrammet som kunne bidratt til økt læring, mestring og livskvalitet i livet ditt, - eventuelt hva?

Ettervern og tilbakefall:

31. Har du hatt noen tilbakefall etter at du kom i kontakt med 12 trinnsprogrammet? Eventuelt hvor mye gikk du da på møter, jobbet med trinnene?

32. Har du hatt tilbakefall etter at du har jobbet deg gjennom trinnene?

33. På hvilke måter opplever du at 12 trinnsprogrammet kan være et verktøy for å minske sjansene dine for tilbakefall? Kan du gi et konkret eksempel?

34. På hvilken måte opplever du at 12 trinnsprogrammet kan brukes som et livslangt ettervern for å sikre videre læring, mestring og livskvalitet? Kan du gi et konkret eksempel?

Vedlegg 2

Tree Nodes

	Name	Sources	References	Created Or
[-]	🔗 Anonyme Narkomane	0	0	26.04.2009
[-]	🔗 Det første møtet	5	5	26.04.2009
[-]	🔗 første kontakten med pro	5	7	26.04.2009
[-]	🔗 noe som mangler, et savn	4	4	28.04.2009
[-]	🔗 praktiske utfordringer ved	5	6	28.04.2009
[-]	🔗 bakgrunn	0	0	21.04.2009
[-]	🔗 Alder, jobb, utdanning	5	7	23.04.2009
[-]	🔗 familiebakgrunn	5	5	23.04.2009
[-]	🔗 første møte med rusmidle	5	5	23.04.2009
[-]	🔗 Konsekvenser av rusmisb	5	20	23.04.2009
[-]	🔗 møtevirksomhet	0	0	21.04.2009
[-]	🔗 den første tiden	5	6	23.04.2009
[-]	🔗 i dag	5	7	23.04.2009
[-]	🔗 Service	1	1	21.04.2009
[-]	🔗 Betydningen av service	5	7	28.04.2009
[-]	🔗 Type service	5	6	28.04.2009
[-]	🔗 Sponsorskap	5	44	21.04.2009
[-]	🔗 Bruk av sponsor	5	28	28.04.2009
[-]	🔗 Forhold til sponsor	4	4	28.04.2009
[-]	🔗 tilbakefall	0	0	29.04.2009
[-]	🔗 eventuelle tilbakefall etter k	5	5	03.05.2009
[-]	🔗 programmet som verktøy	5	8	29.04.2009
[-]	🔗 tolv trinn	0	0	21.04.2009
[-]	🔗 1 trinnet	5	9	21.04.2009
[-]	🔗 10 trinnet	5	5	21.04.2009
[-]	🔗 11 trinnet	5	5	21.04.2009
[-]	🔗 12 trinnet	5	5	21.04.2009
[-]	🔗 2 trinnet	5	10	21.04.2009
[-]	🔗 3 trinnet	5	8	21.04.2009
[-]	🔗 4 trinnet	5	7	21.04.2009
[-]	🔗 5 trinnet	5	6	21.04.2009
[-]	🔗 6 trinnet	5	5	21.04.2009
[-]	🔗 7 trinnet	5	5	21.04.2009
[-]	🔗 8 trinnet	5	5	21.04.2009
[-]	🔗 9 trinnet	5	6	21.04.2009
[-]	🔗 det mest betydningsfulle t	5	5	28.04.2009
[-]	🔗 trinnet med mest motstan	5	5	28.04.2009

Vedlegg 3

Cathrine Christiansen

Telefon mobil: 97 62 59 22

E-post: chatchrist@hotmail.com

22 februar 2009.

Forespørsel om intervju i forbindelse med masteroppgave.

Jeg er student ved Institutt for spesialpedagogikk ved Universitetet i Oslo og skal skrive masteroppgave om læring, mestring og livskvalitet med følgende problemstilling:

På hvilke måter kan Anonyme Narkomanes 12 - trinnprogram fremme læring, mestring og livskvalitet for rusavhengige?

Bakgrunnen for mitt valg av problemstilling er at behandling av rusavhengige er et stadig tilbakevendende tema i samfunnsdebatten, samtidig som medisinerer av de rusavhengige er et aktuelt tema for håndtering av problemet. Jeg vil anta at det er et behov for mer kunnskap om rusavhengiges egne erfaringer med at det er mulig å leve et verdig liv uten rusmidler. Jeg vil derfor undersøke på hvilke måter et allerede eksisterende program kan fremme læring, mestring og livskvalitet hos rusavhengige som ønsker å leve et liv uten bruk av rusmidler. Ved å undersøke rusavhengiges egne erfaringer med andre løsninger på rusavhengighet enn medisinerer for å leve et fullverdig liv, kan forhåpentligvis masteroppgaven gi nyttig kunnskap og virke inspirerende.

Jeg vil klart gi uttrykk for at du som informant ikke vil representere Anonyme Narkomane. Det er dine egne erfaringer med programmet som er av interesse.

Det er viktig å påpeke at du som informant skal delta på frivillig grunnlag, og at du kan trekke deg underveis i undersøkelsen om du ønsker det, - uten å måtte begrunne dette. Jeg vil da slette opplysningene fra intervjuet, og heller ikke bruke disse i oppgaven. Du vil ikke bli spurt om navn på personer eller institusjoner involvert i din historie, men skulle det allikevel framkomme i intervjuet vil opplysningene anonymiseres i den ferdige oppgaven og ved prosjektslutt 1. juni 2009 slik at ingen skal kunne kjenne seg igjen i oppgaven. Alle opplysningene fra intervjuet vil bli behandlet konfidensielt og lydopptakene under intervjuene vil også bli slettet når oppgaven er ferdig ved prosjektslutt 1 juni 2009.

Intervjuene vil bli foregå i løpet av prosjektperioden fram til 1 juni 2009 og vil ta omtrent en time. Spørsmålene vil dreie seg om dine erfaringer ved å bruke programmet knyttet til læring, mestring og livskvalitet. Mitt ønske er at rusavhengiges egne erfaringer gjennom undersøkelsen kan bidra til økt kunnskap om hvordan det er mulig å leve og mestre livet uten bruk av rusmidler.

Ta gjerne kontakt med undertegnede på telefon 97625922, eller via e-post chatchrist@hotmail.com om du ønsker mer informasjon. Du kan også kontakte min veileder Reidun Tangen på Institutt for spesialpedagogikk ved Universitetet i Oslo på tlf. 22 85 80 03.

Studien er godkjent av Institutt for spesialpedagogikk og oversendt på vanlig måte til Personvernombudet for forskning som påser at prosjektet ivaretar forskningsetiske krav.

Om du ønsker å dele dine erfaringer og bidra med din tid til delta i undersøkelsen, vennligst signer vedlagte samtykkeerklæring.

Med vennlig hilsen

Cathrine Christiansen

Samtykkeerklæring:

Jeg har mottatt informasjon om studien til Cathrine Christiansen som handler om læring, mestring og livskvalitet knyttet til Anonyme Narkomanes tolvtrinnsprogram. Jeg ønsker å stille til intervju å dele mine erfaringer.

Dato:.....

Signatur:.....

Vedlegg 4

Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste AS NORWEGIAN SOCIAL SCIENCE DATA SERVICES



Harald Hårfagres gate 29
N-5007 Bergen
Norway
Tel: +47-55 58 21 17
Fax: +47-55 58 96 50
nsd@nsd.uib.no
www.nsd.uib.no
Org.nr. 985 321 884

Reidun Tangen
Institutt for spesialpedagogikk
Universitetet i Oslo
Postboks 1140 Blindern
0318 OSLO

Vår dato: 02.03.2009

Vår ref: 20868 / 2 / GRH

Deres dato:

Deres ref:

TILRÅDING AV BEHANDLING AV PERSONOPPLYSNINGER

Vi viser til melding om behandling av personopplysninger, mottatt 30.12.08. All nødvendig informasjon om prosjektet forelå i sin helhet 25.02.09. Meldingen gjelder prosjektet:

20868	<i>Å lære å leve og mestre livet uten bruk av rusmidler.</i>
Behandlingsansvarlig	Universitetet i Oslo, ved institusjonens øverste leder
Daglig ansvarlig	Reidun Tangen
Student	Cathrine Christiansen

Personvernombudet har vurdert prosjektet, og finner at behandlingen av personopplysninger vil være regulert av § 7-27 i personopplysningsforskriften. Personvernombudet tilrår at prosjektet gjennomføres.

Personvernombudets tilråding forutsetter at prosjektet gjennomføres i tråd med opplysningene gitt i meldeskjemaet, korrespondanse med ombudet, eventuelle kommentarer samt personopplysningsloven/-helseregisterloven med forskrifter. Behandlingen av personopplysninger kan settes i gang.

Det gjøres oppmerksom på at det skal gis ny melding dersom behandlingen endres i forhold til de opplysninger som ligger til grunn for personvernombudets vurdering. Endringsmeldinger gis via et eget skjema, http://www.nsd.uib.no/personvern/forsk_stud/skjema.html. Det skal også gis melding etter tre år dersom prosjektet fortsatt pågår. Meldinger skal skje skriftlig til ombudet.

Personvernombudet har lagt ut opplysninger om prosjektet i en offentlig database, <http://www.nsd.uib.no/personvern/prosjektoversikt.jsp>.

Personvernombudet vil ved prosjektets avslutning, 01.06.09, rette en henvendelse angående status for behandlingen av personopplysninger.

Vennlig hilsen


Bjørn Henriksen


Grethe Halvorsen

Kontaktperson: Grethe Halvorsen tlf: 55 58 25 83
Vedlegg: Prosjektvurdering
Kopi: Cathrine Christiansen, Nyjordstubben 57, 1275 OSLO

Avdelingskontorer / District Offices:

OSLO: NSD, Universitetet i Oslo, Postboks 1055 Blindern, 0316 Oslo. Tel: +47-22 85 52 11. nsd@uio.no
TRONDHEIM: NSD, Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet, 7491 Trondheim. Tel: +47-73 59 19 07. kyrre.svarva@svt.ntnu.no
TROMSØ: NSD, SVF, Universitetet i Tromsø, 9037 Tromsø. Tel: +47-77 64 43 36. nsdmaa@svt.uit.no

Personvernombudet for forskning



Prosjektvurdering - Kommentar

20868

Det registreres sensitive personopplysninger i form av opplysninger som vedrører helseforhold (jf. pol § 2 nr. 8 c)).

Utvalget består av personer i alderen 18 år eller eldre som er rusmiddelavhengige og i jobb eller under utdanning og som deltar i Anonyme Narkomanes 12 trinnprogram. Vi har fått opplyst at samtlige i utvalget er samtykkekompetente. Utvalget informeres skriftlig om studien og samtykker skriftlig til deltakelse.

Lydopptak slettes og øvrige opplysninger anonymiseres eller slettes ved prosjektslutt, 1. juni 2009.